

EDIÇÃO
ESPECIAL
EDIÇÃO

Receitas com Histórias do Campo



Receitas com Histórias do Campo

Senar Goiás
Goiânia, 2023

Copyright © 2023 by:

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

Receitas com histórias do campo / organização
Andréia Aparecida Peixoto. -- 1. ed. --
Goiânia, GO : Serviço Nacional de Aprendizagem
Rural, 2023.

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-992386-1-1

1. Culinária (Alimentos naturais) 2. Culinária
(Receitas) 3. Culinária - Cultura 4. Culinária -
História 5. Gastronomia 6. Histórias do Campo
I. Peixoto, Andréia Aparecida.

23-144220

CDD-641.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Receitas culinárias : Economia doméstica 641.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

DIREITOS RESERVADOS – É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a autorização prévia e por escrito do autor. A violação dos Direitos Autorais (Lei n.º 9610/98) é crime estabelecido pelo artigo 48 do Código Penal.

Impresso no Brasil
Printed in Brazil
2023

EXPEDIENTE

Este material foi produzido pelo Senar/AR-GO

Edição: Gerência de Promoção Social
Revisão: Andréia Peixoto e Simone Dias Oliveira
Coordenação do Festival de Receitas: Andréia Peixoto
Arte e diagramação: Rui Benevides
Fotografia: Andréia Peixoto
Impressão: Flex Gráfica
Tiragem: 5.000 exemplares

DIRETORIA FAEG

Presidente: José Mário Schreiner.

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

Vice-presidentes Institucionais: Ailton José Vilela e José Vitor Caixeta Ramos.

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, Elias D'Angelo Borges, 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 Vinícius 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, Sebastiana de Oliveira Batista, Tiago Freitas de Mendonça, Roselene de Queiroz Chaves, Marcos Gomes da Cunha e Valéria Cavalcante da Silva Souza.

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

Faeg – Senar
Rua 87 nº 708, Setor Sul CEP: 74.093- 300
Goiânia – Goiás

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

Fone: (62) 3412-2700
Site: www.senargo.com.br
E-mail: senar@senargo.com.br

Riqueza goiana em forma de sabor

Famosa pelos quatro cantos do país, seja no campo ou na cidade, a comida caseira, como eu gosto de falar 'comidinha raiz', acumula admiradores. Eu sou um deles! Não troco uma carne de lata por nada nesse mundo. Admiro a culinária goiana!

E para valorizar os pratos típicos e apresentar o potencial e a atratividade da gastronomia do campo, reunimos uma coletânea especial das últimas quatro edições do livro 'Receitas com Histórias do Campo', com a sua rica identidade e o tempero goiano. Uma iniciativa que é fruto do 'Festival de Receitas do Campo' e das demais ações de alimentação do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural em Goiás (Senar Goiás), em parceria com a Federação da Agricultura e Pecuária de Goiás (Faeg).

Com a coletânea, fazemos um verdadeiro resgate da identidade da família rural, valorizando as receitas feitas por aqueles que vivem da terra. A intenção é que os segredos da cozinha sejam repassados adiante e compartilhados entre as famílias não só do meio rural, mas também da zona urbana.

Ao folhear as páginas, é possível ter aquela sensação boa da comida do final de semana, do doce típico, do café e da comida quentinha servida num domingo. São aspectos da nossa cultura que servem como combustível para que possamos seguir em frente.

A culinária nos leva a momentos inesquecíveis, principalmente, quando feitos com amor e carinho. E aqui, na edição especial do 'Receitas com Histórias do Campo', tudo isso é levado em conta para entregar para você uma experiência única e marcante.

Boa leitura e mão na massa!

José Mário Schreiner

Presidente do Sistema
Faeg/Senar/Ifag





“No dia 06 de abril de 2023 é o aniversário de 30 anos do Senar, e para que você possa comemorar com grande estilo, ou seja, família e amigos reunidos, envolvidos no sentimento de amor e uma mesa farta com comida típica do campo, apresentamos a Edição Especial do Livro Receitas com Histórias do Campo, composto por 56 receitas premiadas nas edições de 2016, 2017, 2018, 2019 do Festival de Receitas do Campo, realizadas em 35 municípios goianos.”

Dirceu Borges
Superintendente do Senar Goiás

Sumário

Almoço e Jantar

Chambari Goiano.....	09
Feijão Tropeiro.....	11
Arroz com Carne de Porco de Lata.....	13
Arroz de Puta Rica.....	15
Carne Cheia Bovina.....	17
Frango com Milho Refogado.....	19
Quenga.....	21
Filé Mignon com Crosta de Baru.....	23
Fraldinha Recheada.....	25
Soja Tropeira.....	27
Carne de Panela.....	29
Paçoca.....	31
Arroz da Roça.....	33
Arroz Carreteiro com Guariroba.....	35

Lanche da Fazenda

Pão de Queijo da Minha Sogra.....	39
Empada com Lascas de Pequi.....	41
Mané Pelado.....	43
Bom-Bocado de Assadeira.....	45
Broa de Fubá.....	47
Bolo da Arroz na Palha.....	49
Mentira.....	51
Canjicada.....	53
Rosca de Abóbora.....	55
Bolo de Jabuticaba.....	57
Broa Clarice.....	59
Pastel Assado.....	61
Bolinho de Mandioca da Vovó.....	63
Pão de Queijo Recheado.....	65





Sumário

Sobremesa Rural

Doce de Laranja em Calda.....	69
Geleia de Mocotó.....	71
Doce de Leite Fino.....	73
Doce de Queijo.....	75
Pudim de Mandioca.....	77
Cocada da Vovó.....	79
Ambrosia.....	81
Doce de Abóbora Recheada com Cocada.....	83
Doce de Ameixa Romeu e Julieta.....	85
Pé de Moleque com Castanha de Baru.....	87
Doce de Ovos da Vovó.....	89
Geleia de Cagaita.....	91
Torta Segredo.....	93
Marmelada de Santa Luzia.....	95

Receitas Destaques

Doce de Banana com Açúcar Mascavo.....	99
Galinhada da Vovó.....	101
Brigadeiro de Pequi com Coco.....	103
Tapioca com Carne Seca, Purê de Abóbora e Queijo.....	105
Biscoito Caseiro.....	107
Rapadura com Castanha de Coco de Gueroba.....	109
Quebrador em Formato de Flor.....	111
Carne de Lata.....	113
Risoto de Goyaz.....	115
Requeijão Moreno.....	117
Fraldinha com Maracujá.....	119
Bolo de Arroz Tradicional na Lata de Sardinha.....	121
Ameixa Morena.....	123
Lombo Suíno do Molho de Jabuticaba.....	125

Almoço ou Jantar





Receita: Marcelliana Souza

Festival
TOTAL
Nome do Jari

Chamabari Goiano

Ingredientes

05 kg músculo bovino com o osso (ossobuco)
05 dentes de alho
04 tomates maduros
02 cebolas
01 maço de cheiro verde (cebolinha, salsa e coentro)
200 g de mandioca

Modo de fazer

1º Faça uma pasta de alho e sal e tempere o ossobuco, deixe descansar por 15 minutos.
2º Em uma panela de pressão, refogue, a carne, a cebola, os tomates e mandioca.
3º Acrescente 02 litros de água e deixe cozinhar por 02 horas. Em seguida, abra a panela e retire o excesso de gordura.
4º Acerte o sal e finalize com cheiro verde. Sirva com arroz branco.

Curiosidade: Ossobuco é um corte em rodela extraído da perna traseira de bovinos.



Marcos Cavalcante Wanderley
Araguapaz - 2016

“ Essa receita já é comum dentro do meu âmbito familiar há muito tempo, pois o seu sabor e sua ‘sustância’ são de grande reconhecimento. Incrementei com alguns ingredientes e ‘patenteei’ o meu Chambari Goiano ”





Feijão Tropeiro

Ingredientes

01 kg de feijão
500 g de farinha de mandioca
500 g de torresmo
500 g de linguiça caipira suína
01 colher (sopa) de pimenta do reino
01 maço de talos de couve
01 maço de couve
03 pimentas de cheiro
01 maço de cebolinha verde
01 concha de banha suína
Sal a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela de pressão, coloque o feijão com água e leve ao fogo, deixe cozinhar até obter o ponto al dente, lave e escorra completamente a água. Reserve.
2. Em uma panela, frite a linguiça e o torresmo. Reserve.
3. Em um refratário, coloque o feijão, junte a pimenta do reino, a couve, a pimenta de cheiro e a cebolinha verde.
4. Em seguida, acrescente a linguiça e o torresmo, misturando delicadamente.
5. Junte a couve, a cebola e reserve.
6. Em uma frigideira, coloque a banha suína, leve ao fogo até esquentar bem.
7. Em seguida, escale os ingredientes no refratário e misture bem.
8. Incorpore a farinha de mandioca, misturando bem e sirva em seguida.



Cleusmar Rodrigues da Silva
Itaberai - 2017

“ Eu, com 6 anos de idade já ficava ao redor da minha mãe querendo ajudá-la a fazer o almoço. Aos poucos fui aprendendo, punha um banquinho para mexer as panelas... ”







Arroz de Puta Rica

Ingredientes

300 g de coxinha da asa ou peito de frango
150 g de carne de sol
200 g de bacon em cubos pequenos
200 g de costela de porco defumada
150 g de linguiça calabresa
200 g de cebola picada
04 dentes de alho amassado
02 copos (americano) de arroz
150 g de milho verde
150 g de ervilha
01 colher (sobremesa) de açafrão da terra
04 copos (americano) de caldo de aves
02 colheres (sopa) de uvas passas
02 colheres (sopa) de azeitonas para enfeitar
Cheiro verde picado, sal, pimenta e banha suína a gosto

Modo de fazer

1. Em um recipiente, tempere o frango com sal e pimenta.
2. Em uma panela média, frite, separadamente, o bacon, a linguiça, o frango, a carne de sol e a costela defumada. Reserve.
3. Escorra o excesso de gordura, coloque o alho, a cebola e o açafrão, depois de bem fritos, refogue o arroz e junte a carne, o frango e a linguiça.
4. Acrescente o caldo de aves quente e deixe cozinhar, por aproximadamente 25 minutos. Em seguida junte o milho, a ervilha e as uvas passas. Corrija o sal.
5. Desligue o fogo, espalhe as azeitonas e o bacon frito por cima, finalize com cheiro verde.



Sandra Bispo de Melo
Formosa - 2018

“ Conta-se que uma dona de bordel afim de encontrar pretendentes ricos para suas “afilhadas”, quis melhorar sua Galinhada e a Maria Izabel. Juntou as comidas e colocou mais ingredientes, agregando mais cor e sabor e o prato que ela chamou de Puta Pobre, se tornou o famoso “Arroz de Puta Rica”. ”





Carne Cheia Bovina

Ingredientes

05 kg de carne bovina (lagarto)
01 e ½ kg de carne bovina moída
02 cabeças de alho grande
Banha suína para fritar a carne
Pimenta bode, sal, pimenta do reino caseira a gosto.

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, retire o miolo da peça de carne, formando uma cavidade para inserir o recheio, cuidado para não furar a superfície.
2. Em um recipiente, tempere a carne moída com sal, pimenta bode e pimenta do reino. Reserve.
3. Tempere por dentro e por fora, fazendo pequenos furos na parte externa para que o tempero penetre em toda a peça.
4. Em seguida, recheie a peça inteira com a carne moída e costure com uma agulha grande e linha grossa.
5. No fogão à lenha, numa panela de fundo grosso, coloque a carne e cubra com a banha suína, colocando água, de vez em quando, para cozinhar.
6. Retire do fogo quando estiver bem rosada e cozida e disponha em um recipiente e cubra completamente com banha suína para conservar.



Valdirene Ribeiro Magalhães
Itapuranga - 2016

“ **Aprendi com minha mãe, porque ela fazia muito, pois não tínhamos energia em casa. Ela fazia essa receita para conservar a carne por mais tempo. O recheio é uma forma de ficar mais saboroso e gostoso. Minha família ama esta carne e até hoje eu faço e conservo na gordura de porco, mesmo tendo energia** ”





Frango com Milho Refogado

Ingredientes

01 frango caipira
08 espigas de milho
01 litro de óleo
01 cebola (grande)
08 dentes de alho
03 copos (americano) de água
Sal, pimenta e cheiro verde a gosto

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, corte o frango caipira pelas juntas.
2. Em uma panela, coloque o óleo e frite o alho amassado com o sal até dourar.
3. Em seguida, coloque o frango e frite, pingando água até ficar dourado.
4. Escorra a gordura, completamente, coloque o milho cortado e deixe refogar por uns 3 minutos e acrescente água, o suficiente para o cozimento, deixe cozinhar até o frango ficar macio.
5. Finalize com cebola e cheiro verde picados.



Geneci Mendes Dias
Montes Claros de Goiás - 2019

“ **Milho com frango é tradição da nossa família, a minha bisavó que passou para minha avó, depois para minha mãe, agora está comigo, e pretendo passar para meus filhos e netos. Nos reuníamos para fazer pamonha e no almoço já estava garantido o famoso frango com milho.** ”









Fraldinha Recheada

Ingredientes

01 peça de fraldinha
02 abobrinhas
02 cenouras
02 cebolas
01 pimentão vermelho
01 pimentão amarelo
200 g de vagem
300 g de queijo provolone

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, faça um furo no centro da carne, formando uma cavidade para inserir o recheio. Reserve.
2. Em seguida, corte todos os ingredientes em cubos pequenos e tempere com sal, pimenta de cheiro e coloque dentro da fraldinha e costure.
3. Tempere a fraldinha recheada com azeite e sal.
4. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por aproximadamente 1 hora.
5. Retire o papel-alumínio e deixe até dourar.
6. Retire do forno, fatie e sirva.



Nilton Oscar de Morais
Anicuns - 2018

“ **Ainda criança no restaurante dos meus pais, a minha mãe resolveu fazer fraldinha recheada com abobrinha, cenoura e vagem. Fez o maior sucesso. Até hoje fazemos, mas agora acrescentemos o queijo provolone defumado e pimentão vermelho.** ”





Soja Tropeira

Ingredientes

01 copo (americano) de soja (colhida no ano)
300 g de bacon
600 g de linguiça calabresa
08 dentes de alho
01 cebola grande
01 pimenta dedo de moça
01 maço de cheiro verde
01 maço de couve
02 copos (americano) de farinha de mandioca

Modo de fazer

1. Em água corrente, lave a soja.
2. Em um recipiente, deixe a soja de molho em água morna até dobrar de volume.
3. Em uma panela de pressão, frite um dente de alho em óleo, coloque dois copos de água e uma colher de sal, junte a soja e cubra com água e tampe a panela e cozinhe por 15 minutos.
4. Desligue o fogo e aguarde esfriar, em seguida escorra a água, Reserve.
5. Em outra panela de fundo largo, frite o bacon e a linguiça picados.
6. Em seguida, acrescente o alho, a cebola, a pimenta e a soja escorrida, depois de refogado, junte a couve e por último, a farinha de mandioca, aos poucos, até obter o ponto de umidade desejado.

Dica da Sônia: o nível da água deve cobrir a soja para não correr o risco das cascas obstruírem a válvula da panela de pressão.



**Sônia Aparecida da Silva Bonato
Ipameri - 2016**

“ **Aprendi com a saudosa dona Tuta, que me ensinou vários outros pratos. Tornou-se tradição em São Joaquim da Barra (SP) e até hoje movimentava a cidade no mês de maio, onde a soja tropeira é a estrela** ”





Carne de Panela

Ingredientes

01 kg de carne de primeira (alcatra ou coxão mole)
02 cebolas Picadas
03 colheres de banha suína ou óleo vegetal
½ cabeça de alho bem amassado
500 ml de água para cozinhar
Temperos (pimenta do reino, cheiro verde e sal a gosto)

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, corte a carne em cubos.
2. Em uma panela de pressão, coloque a banha o alho, o sal e pimenta.
3. Em seguida, refogue a carne pingando água até ficar dourada, acrescente água até cobrir a carne e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até ficar macia.
4. Em uma travessa, coloque a carne e cubra com cheiro verde e cebola branca fatiada.
5. Sirva acompanhada de arroz branco e salada.



Maria Helena de Assis Freitas
Jataí - 2017

“ Desde criança fui criada na fazenda e ajudava minha mãe a cozinhar para muitas pessoas. Era uma comida simples, feita com muito asseio e carinho. ”





Paçoca

Ingredientes

01 kg de farinha de mandioca
01 kg de farinha de milho
800 g de carne bovina
800 g de carne suína
200 g de torresmo
01 cebola
Sal
Pimenta do reino
Pimenta de cheiro

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, abra as carnes em mantas e passe sal, por toda superfície, e leve para secar ao sol, por no mínimo 4 horas.
2. Em seguida, corte a carne em pedaços e leve para fritar.
3. Em um pilão, soque a carne com as farinhas, o torresmo, a pimenta do reino, a pimenta de cheiro e a cebola.



Rosamaria Féres Jacob
Paranaiguara e São Simão - 2016

“ **Apreendi com Vitória, minha cunhada, a paçoca de carne seca. Faço questão de manter a tradição da família, pois quando viajávamos para o Tocantins na década de 1980, fazíamos como matula** ”





Arroz da Roça

Ingredientes

06 copos (americano) de arroz
12 copos (americano) de água
03 colheres (sopa) de banha suína
01 litro de pequi
01 kg de carne de sol
01 cebola grande
05 dentes de alho
05 pimentas de cheiro
Sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela de fundo largo, coloque a banha suína e doure a cebola e o alho, mexendo até que estejam refogados.
2. Em seguida, coloque a carne cortada em cubinhos e deixe fritar até ficar bem dourada.
3. Em outra panela, coloque a água e o pequi para ferver.
4. Quando a carne estiver dourada, acrescente o arroz e refogue, até ficar brilhante, acrescente a água e os pequis fervidos e tempere com a pimenta do reino, o sal e a pimenta de cheiro.
5. Abaix o fogo, tampe, parcialmente, a panela e deixe cozinhar, por aproximadamente 40 minutos ou até o arroz secar.
6. Desligue o fogo, finalize com o cheiro verde picado e sirva com ovo e legumes.



Renildo Marques Teixeira
Santa Helena de Goiás - 2017

“ Sempre gostei muito de cozinhar, aprendi com minha mãe e um dos pratos escolhidos para o evento foi o “Arroz da Roça”, que retrata bem a tradição de nosso tempo na fazenda.

”





Arroz Carreteiro com Guariroba

Ingredientes

01 kg de arroz
500 g de carne de sol cortada em cubos médios
01 guariroba cortada em lascas
Banha suína
Sal, cebola e alho a gosto

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque a banha e frite a carne de sol.
2. Quando a carne estiver dourada, acrescente a cebola e o alho, depois de bem fritos, refogue o arroz, em seguida, acrescente água quente e deixe cozinhar.
3. Abaixei o fogo, tampe, parcialmente, a panela e deixe cozinhar, por aproximadamente 40 minutos ou até o arroz secar.



Nilvania Garcia Moreira
Varjão - 2018

“ Eu já comi arroz com carne seca, e vi que com a guariroba e mais temperos ficava melhor, e pedi minha mãe para experimentar e ela aprovou. ”



Lanche da Fazenda





Pão de Queijo da Minha Sogra

Ingredientes

03 xícaras (chá) de polvilho
01 xícaras (chá) de leite
01 xícaras (chá) de água
01 xícaras (chá) de óleo
Sal a gosto
Ovos até o ponto de enrolar
Queijo fresco para recheiar

Modo de fazer

1. Em uma panela, ferva o óleo, o leite, a água e o sal.
2. Em um recipiente, coloque o polvilho.
3. Despeje os líquidos quentes, escaldando o polvilho. Misture bem com uma colher de cabo longo e deixe amornar.
4. Acrescentar os ovos, aos poucos, sovando até o ponto de enrolar.
5. Adicione o queijo e misture muito bem.
6. Com as mãos untadas com óleo, abra uma porção de massa na palma da mão, coloque um pedaço de queijo, modele o pão de queijo e passe no queijo ralado.
7. Em um refratário untado, coloque as bolinhas, deixando um espaço, evitando que os pães grudem, leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até o ponto desejado.



Jânia Rodrigues Araújo
Anápolis - 2017

“ Quando casei não sabia fazer pão de queijo, minha sogra dizia não ter segredo, me ensinou com essa receita que aprendi e já faz 33 anos. ”





Empada com Lascas de Pequi

Ingredientes

Massa

- 01 kg de farinha de trigo
- 01 e ½ copo (americano) de banha suína
- 03 ovos
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 02 colheres (sopa) de manteiga

Recheio

- 500 g de queijo
- 500 g de frango ou galinha
- 500 g de carne suína
- 500 g de batatinha
- 200 g azeitonas
- 300 g de lascas de pequi
- 500 ml de molho de tomate
- 01 cebola
- 02 dentes de alho
- 01 colher (sopa) de banha suína
- Pimenta a gosto

Modo de fazer

Recheio

1. Em uma panela, cozinhe o frango até o ponto para desfiar. Reserve.
2. Em uma frigideira, refogue a carne suína cortada em pedaços, até ficar macia e dourada. Reserve.
3. Em uma panela, aqueça a banha suína e refogue o alho e a cebola, depois de bem fritos, junte o molho ou extrato de tomate, a batatinha, o pequi em lascas, deixe cozinhar por, aproximadamente, 10 minutos.
4. Em seguida, acrescente a carne suína, o frango desfiado, a azeitona, deixe ferver até encorpar, junte o cheiro verde e misture bem. Reserve.

Massa

1. Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, acrescente a banha suína, os ovos, a manteiga e o fermento em pó, misture bem. Reserve.
2. Em uma jarra, misture ½ litro de leite com ½ litro de água e um pouquinho de sal e misture bem.
3. Misture todos os ingredientes, acrescentando a mistura de leite e água, aos poucos, até obter uma massa maleável que solta das mãos.
4. Com o auxílio de um rolo, abra a massa, sobre uma superfície polvilhada com farinha de trigo.
5. Em forminha para empadas, coloque uma porção de massa fina, adicione o recheio, o queijo em cubos e cubra a forma com uma fina camada de massa.
6. Em um refratário, coloque as forminhas, pincele com gemas e leve ao forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 25 minutos ou até dourar.



Leozina Pessoa Moreira
Araguapaz - 2019

“ **Essa receita me acompanha desde a minha adolescência. Aprendi com minha tia Lourdes. Nós fazíamos para entregar nos barzinhos na cidade de Goiás.** ”





Mané Pelado

Ingredientes

03 pratos de massa de mandioca
02 pratos de açúcar
02 pratos de leite ou coalhada
01 prato de banha suína
01 prato de queijo ralado
01 prato de coco fresco ralado
01 prato raso de manteiga de Leite
01 pitada de sal
03 ovos

Modo de fazer

1. Em um ralador, rale a mandioca, coloque a massa em um tecido de algodão e aperte, levemente, retire, parcialmente, o líquido da mandioca. Reserve.
2. Em um recipiente, coloque os ovos, o açúcar, a banha, a manteiga, o sal e misture bem.
3. Em seguida, junte a massa da mandioca, o queijo, o coco e o leite e misture bem.
4. Em duas assadeiras médias (20 x 30 cm) untadas com óleo ou banha suína, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 1 hora e 30 minutos ou até dourar.



Luciene Silva de Oliveira Machado
Rubiataba - 2018

“...quando minha mãe me disse que iria fazer um bolo chamado “Mané Pelado”. Então fiquei curiosa para saber como era feito, e quando terminou de fazer, eu comi e gostei muito”





Bom-Bocado de Assadeira

Ingredientes

01 kg de mandioca ralada
01 colher (chá) de sal
02 xícara (chá) (menos um dedo) de açúcar
100 g de margarina
200 g de coco ralado
06 ovos
01 lata (395g) de leite condensado
400 ml de leite de coco
01 colher (sopa) de fermento em pó
01 xícara (chá) de farinha de trigo

OBS: Para ralar a mandioca e o coco usar o ralo 4 faces, o lado de furos maiores e redondos.

Modo de fazer

1. Em um ralador de 4 faces do lado dos furos redondos maiores, rale a mandioca e coco.
2. Em uma tigela, coloque a mandioca e o coco ralados. Reserve.
3. Em um liquidificador, bata os ovos com o leite condensado, o leite de coco, o açúcar, o sal e a margarina até ficar homogêneo.
4. Junte a mistura do liquidificador com a mandioca e coco ralado e mexe até ficar homogêneo.
5. Em uma forma de furo central grande untada, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até o ponto desejado. Servir frio.

“ ... tenho feito esse saboroso prato para servir meus familiares e amigos. Fiz também para vender na feira das mulheres ruralistas de Caçu e nas exposições do Sindicato Rural de Caçu. ”

Oldene de Sousa Lima
Caçu - 2019





Broa de Fubá

Ingredientes

01 copo (americano) de fubá
01 copo (americano) de farinha de trigo
01 copo (americano) de polvilho
01 copo (americano) de óleo
01 copo (americano) de água
01 copo (americano) de leite
½ copo (americano) de açúcar
½ colher (sopa) de fermento químico em pó
01 pitada de sal
12 ovos

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o óleo, o leite, a água e a pitada de sal, quando levantar fervura, adicione o fubá e a farinha de trigo, mexendo sempre até a massa estar bem cozida e desgrudar do fundo da panela.
2. Em um recipiente, coloque o polvilho.
3. Despeje a massa quente no polvilho, mexe até misturar bem.
4. Em seguida, acrescenta, o açúcar, os ovos, um a um, e por último o fermento em pó. Sove até o ponto de enrolar.
6. Com as mãos untadas com óleo, enrole as bolinhas do tamanho desejado.
7. Em um refratário untado, coloque as bolinhas, deixando um espaço, leve para assar em forno médio alto (200°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até secar e dourar.



Luciene Maria da Silva
Catalão - 2019

“
**Essa receita aprendi
com minha mãe.
Ela fazia para nós
quando éramos
pequenos.**

”





Bolo de Arroz na Palha

Ingredientes

02 copos (americano) de arroz cru
02 copos (americano) de leite
01 copo (americano) de queijo
05 ovos
01 copo (americano) de óleo
01 copo (americano) de açúcar
01 e ½ colher (sopa) de fermento em pó

Modo de fazer

1. Em um recipiente com tampa, deixe o arroz cru, de molho em leite de um dia para o outro.
2. Em água corrente, lave e higienize as folhas da bananeira.
3. Em fogo alto, passe as folhas de bananeira, ligeiramente, para murchar.
4. Em seguida, corte no formato de retângulo e amarre um dos lados, com cordão de algodão, formando cartuchos. Reserve.
5. Em um liquidificador, bata o arroz com o leite, os ovos, o óleo, o açúcar até ficar homogêneo. Por último, coloque o fermento em pó e misture até incorporar, completamente, à massa.
6. Nos cartuchos de folha de bananeira, coloque porções de massa e amarre o outro lado, firmemente, para não sair a massa.
7. Em um refratário, coloque os cartuchos e leve para assar em forno de barro ou forno convencional médio (160°) preaquecido, até assar.
8. Verifique o ponto enfiando a ponta de garfo ou palito, se sair limpo está pronto.



Franciele Joaquim de Souza Ribeiro
Niquelândia - 2019

“

**Sempre vi a minha avó
fazer esta receita, ela
ensinou a minha mãe e
minha mãe me ensinou.
O bolo de arroz na palha
serve hoje para meu
sustento...**

”







Canjicada

Ingredientes

01 kg de milho para canjica
500 g de amendoim torrado
04 litros de leite
01 pitada de sal
Açúcar a gosto

Modo de fazer

Amendoim

1. Em uma panela de fundo grosso, torre o amendoim.
2. Em um liquidificador ou pilão, triture o amendoim. Reserve

Canjica

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o milho para canjica em água por cerca de 30 minutos após pegar pressão.
2. Retire do fogo, aguarde a pressão sair e verifique se os grãos estão macios. Reserve.
2. Em uma panela, doure o açúcar, acrescente o leite, o sal e deixe ferver. Acrescente o milho cozido e por último o amendoim, deixe ferver, mexendo sempre, até engrossar.



Nadir Rosa de Melo
Cachoeira Alta - 2018

“ É uma receita que aprendi com minha mãe. Morávamos na fazenda e na minha infância, minha querida e saudosa mamãe fazia para o lanche da tarde. ”





Rosca de Abóbora

Ingredientes

01 e ½ kg de farinha de trigo
02 e ½ xícaras (chá) de leite
01 e ½ xícara (chá) de óleo
01 e ½ xícara (chá) de açúcar
01 pitada de sal
500 g de abóbora
04 ovos
02 colheres (sopa) de fermento biológico
01 coco ralado

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque a abóbora em 500 ml de água, e deixe cozinhar até secar a água.
2. Em um liquidificador, bata a abóbora.
3. Em uma tigela, coloque o leite, o óleo, o sal, a abóbora e o fermento e misture. Deixe descansar por 15 minutos.
4. Quando o fermento derreter e crescer, acrescente farinha de trigo, sovando bem a massa, acrescentando farinha de trigo até o ponto que permite enrolar as roscas.
5. Com as mãos untadas, modele as roscas da maneira que desejar.
6. Em um refratário untado, coloque as roscas, deixando um espaço livre para crescimento e deixe descansar por cerca de 40 minutos.
7. Pincele com gema e leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.
8. Retire do forno, passe calda de açúcar e polvilhe coco ralado por cima das roscas.



Rubéns Antônio Lopes
Goianésia - 2017

“

Minha mãe sempre fazia essa rosca para o café da manhã e lanche da tarde e todos ficavam à espera da primeira formada muitos nem esperavam passar o melado e já comiam quente mesmo. Hoje como ela não está mais aqui entre nós, eu faço com o mesmo carinho e dedicação.

”





Bolo de Jabuticaba

Ingredientes

04 ovos
02 xícaras (chá) de jabuticabas (inteiras e maduras)
01 e ½ xícaras (chá) de açúcar
½ xícaras (chá) de óleo de girassol
01 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
½ xícaras (chá) de amido de milho
½ xícaras (chá) de doce da casca de jabuticaba
01 colher (sopa) de fermento químico em pó
01 xícaras (chá) geleia de jabuticaba (para cobertura)

Modo de fazer

1. Em um liquidificador, bata os ovos, as jabuticabas, o açúcar e o óleo por uns 3 minutos.
2. Em uma tigela, coloque os ingredientes secos (farinha e amido) e acrescente, aos poucos, a mistura do liquidificador e misture até ficar homogêneo.
3. Em seguida, acrescente o doce da casca da jabuticaba e misture, delicadamente, até incorporar à massa, junte o fermento em pó e misture bem.
4. Em uma forma com furo central untada e enfarinhada, despeje a massa e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até o ponto desejado.
5. Deixe o bolo esfriar, desenforme e cubra com geleia de jabuticaba.



Nathier Helen da Silva Pinheiro
Hidrolândia/Nova Fátima - 2019

“ Sou uma adoradora de bolos. Gosto de bolo simples e caseiro. Sendo assim, estou sempre me aventurando em novos sabores de bolos. Como temos jabuticabas disponíveis, durante a safra gosto sempre de fazer o bolo de jabuticaba... ”





Broa Clarice

Ingredientes

600 g de polvilho
160 g farinha de milho
250 g de queijo
01 litro de leite
200 ml de óleo
08 ovos

Modo de fazer

1. Em uma panela grande, coloque o leite, o óleo e leve para ferver. Quando abrir fervura, coloque a farinha de milho, mexendo sempre até a massa estar bem cozida e desgrudar do fundo da panela.
2. Em uma tigela, coloque o polvilho.
3. Em seguida, escale o polvilho com a farinha cozida.
4. Espere esfriar, adicione os ovos, sovando bem, até atingir o ponto de enrolar.
5. Com as mãos untadas com óleo, enrole as broas do tamanho desejado.
6. Em um refratário untado, coloque as broas, leve para assar em forno médio alto (180°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até o ponto desejado.



Clarice de Fátima Chaves dos S. Siqueira
Cabeceiras - 2016

“ Em uma reunião na casa da minha prima, experimentei essa receita, que agradou a mim e a toda a minha família. Pedi a ela que me ensinasse, aprendi e agora sempre faço, por ser um biscoito que gosto muito e é típico da roça ”







Bolinho de Mandioca da Vovó

Ingredientes

01 kg de mandioca cozida
03 colheres (sopa) de amido de milho
01 colher (sopa) de nata
300 g de lombo ou carne suína desfiada
300 g de queijo cortado em cubos
01 litro de banha suína para fritar
01 ovo
Sal, cebolinha e pimenta a gosto

Modo de fazer

Recheio

1. Em um recipiente, tempere o lombo ou a carne suína a gosto. Em seguida, frite e desfie a carne. Reserve.

Massa

1. Em uma panela, cozinhe a mandioca, por cerca de 20 minutos, ou até ficar no ponto de um purê.

2. Em uma tigela, amasse a mandioca cozida e coloque o amido de milho, a nata de leite, amasse até dar “liga” ao ponto de enrolar. Tempere a massa de mandioca com sal, cebolinha verde e pimenta a gosto.

3. Com as mãos untadas com óleo, abra porções de massa na palma da mão e coloque a carne desfiada e o queijo.

4. Modele os bolinhos, em formato oval, no tamanho desejado, passe no ovo batido e no amido de milho e frite em banha suína ou óleo, escorra em papel toalha.



Arivalda Stefanês de Lima e Silva
Sanclerlândia - 2018

“ Na hora do lanche a vovó sempre inventava algo gostoso para a criançada, e nesse dia eu como neta mais velha me dispus a ajudar. Ela cozinhava a mandioca numa “trempe” que nós mesmas tínhamos feito... ”





Pão de Queijo Recheado

Ingredientes

01 kg polvilho
500 g de queijo ralado
250 ml de água
250 ml de leite
200 ml de óleo
05 a 06 ovos caipiras
01 pitada de sal
300 g de lagarto desfiado
200 g muçarela
01 porção de cheiro verde
01 pitada de pimenta calabresa
02 tomates sem semente
01 pitada de orégano
01 cebola ralada

Modo de fazer

Recheio

1. Com uma faca afiada, corte o lagarto em cubos.
2. Em uma panela de pressão, coloque um fio de óleo, o alho e o sal. Em seguida, refogue o lagarto.
3. Acrescente a água, tampe a panela, e cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos, após iniciar fervura.
4. Deixe sair a pressão e desfie o lagarto, em seguida junte, o tomate cortado em cubinho, cheiro verde, a pimenta calabresa e o orégano e misture bem. Reserve.

Massa

1. Em uma panela, ferva o óleo, o leite, a água e o sal.
2. Em um recipiente, coloque o polvilho e escale com os líquidos quentes, misture bem e acrescente o queijo.
3. Acrescentar os ovos, aos poucos, sovando até o ponto de enrolar.
4. Com as mãos untadas com óleo, abra uma porção de massa na palma da mão, coloque uma porção de recheio, um pedaço de muçarela e modele o pão de queijo.
5. Em um refratário untado, coloque as bolinhas, deixando um espaço, evitando que os pães grudem, leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até o ponto desejado.



Lúcia Inácio da Silva
Silvânia - 2016

“ Tive essa ideia de já assar recheado, porque toda vez alguém colocava recheio nele já assado. Aí, um dia a casa cheia de amigos, resolvi fazer o teste e todos aprovaram ”





Doce de Laranja em Calda

Ingredientes

Doce
01 kg de casca de laranja
500 g de açúcar
10 g de de cravo-da-índia

Calda
01 kg de açúcar
01 litro de água

Modo de fazer

1. Com o auxílio de um ralo fino, retire, superficialmente a casca verde das laranjas.
2. Com uma faca, corte as laranjas em cruz e retire os gomos.
3. Em água corrente lave as cascas, retirando os resquícios da casca e excesso de sumo.
4. Em um recipiente, deixe as cascas de molho em água, por 3 a 4 dias, trocando a água 3 vezes ao dia, até tirar o amargo.
5. Em uma panela, coloque água e ferva as cascas de laranja até retirar, totalmente o amargo. Em seguida escorra totalmente a água. Reserve.
6. Em uma panela, coloque o açúcar e a água, faça a calda, quando atingir o ponto de fio acrescente as cascas de laranja e deixe cozinhar até amolecer.
7. Coloque o cravo-da-índia e cozinhe por mais 05 minutos.

“ É uma receita que desde criança lembro que faz parte da minha vida. Era feita em ocasiões especiais, sempre quando reunia a família. Hoje meus irmãos sempre pedem para que eu faça este doce. ”

Zilma Borges Teixeira

Anápolis - 2019





Geléia de Mocotó

Ingredientes

04 pés de vaca (mocotó)
08 litros de leite de vaca
02 kg de açúcar

Modo de fazer

1. Em uma panela de pressão, coloque os pés bovinos e cubra com água. Deixe cozinhar até desmanchar.
2. Em uma peneira de arame, coberta com tecido de algodão, coe, retirando os ossos e pele.
3. Em uma panela de fundo grosso, coloque o caldo, o leite e o açúcar, mexendo sempre por cerca de 1 hora ou até obter ponto de doce de leite cremoso.
4. Em seguida, despeje o doce em um refratário ou numa forma de furo central e sirva frio.



Elvira Corrêa Gomes
Araguapaz - 2018

“ Quando me casei, observava minha sogra fazer essa receita e me apaixonei pelo doce. Então pedi que ela me ensinasse a fazer, e nunca parei de fazer. ”





Doce de Leite Fino

Ingredientes

40 litros de leite
05 kg de açúcar
01 colher (sopa) de bicarbonato

Modo de fazer

1. Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite frio e acrescente o açúcar e o bicarbonato, mexendo até dissolver completamente.
2. Em seguida, leve ao fogo alto, mexendo continuamente, para não grudar no fundo da panela.
3. Quando o doce estiver atingindo o ponto, pegue um copo com água e coloque um pouquinho dentro e observe atentamente: se o doce dissolver, ainda não está no ponto, mas se descer para o fundo do copo está pronto. Retire do fogo e bata até esfriar.



Maria Conceição de L. Faria
Rubiatoba - 2016

“ Como sou feirante, os fregueses ficavam cobrando doce de leite fino. Então resolvi fazer e deu certo. Hoje faço toda semana e não sobra nada. ”







Pudim de Mandioca

Ingredientes

Calda

01 e ½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água

Pudim

04 folhas de guaco (planta medicinal)
04 xícaras (chá) de mandioca (cortada)
01 lata (395g) de leite condensado
02 latas de leite (usar a medida do leite condensado)
04 ovos
01 xícara (chá) de açúcar
200 ml leite de coco
02 colheres (sopa) de manteiga de leite
02 colheres (sopa) de queijo ralado
02 colheres (sopa) de coco ralado
08 gotas de essência de baunilha

Modo de fazer

Calda

1. Em uma panela, derreta o açúcar até ficar dourado. Junte a água quente, mexa com uma colher de cabo longo e deixe ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar.
2. Forre com esta calda uma fôrma de furo central e reserve.

Pudim

3. Em um liquidificador, bata a mandioca com o leite e coloque em uma tigela. Reserve.
4. Também no liquidificador, bata, o leite condensado, os ovos, o açúcar, o leite de coco, a manteiga de leite, o queijo ralado, o coco ralado e a essência de baunilha
5. Na tigela com a massa de mandioca, junte a mistura do liquidificador, mexendo, até obter uma massa homogênea.
6. Despeje na forma caramelizada, cubra com papel de alumínio e asse em banho-maria em forno médio (180° C) por cerca de 1 hora ou até ficar firme.
7. Retire do forno, espere esfriar e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Desenforme e sirva gelado.



Vanda Maria de Faria
Caçu - 2019

“ Como amo fazer pudins, testei várias receitas, tirei e/ou coloquei alguns ingredientes, enfim incrementei a receita a meu paladar, a que hoje eu tenho o prazer em apresentar no Festival de Receitas do Campo 2019. ”





Cocada da Vovó

Ingredientes

07 copos (americano) de açúcar
02 copos (americano) de leite
04 copos (americano) de coco fresco
ralados grosseiramente

Modo de fazer

Cocada Branca

1. Em uma panela, coloque o açúcar, o coco, o leite e misture bem.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até obter o ponto de melado grosso.
3. Desligue o fogo e mexa até esfriar.
4. Com o auxílio de duas colheres, modele as cocadas e coloque em tabuleiros.

Cocada Morena

1. Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre até caramelizar.
2. Junte o coco, o leite, mexendo sempre, até obter o ponto de melado grosso.
3. Desligue o fogo e mexa até esfriar.
4. Com o auxílio de duas colheres, modele as cocadas e coloque em tabuleiros.



Alvarina Maria Ferreira
Itaberáí - 2018

“ **Esta receita foi criada pela minha bisavó, e foi passada de mãe para filha, e eu já passei para minhas filhas.** ”





Ambrosia

Ingredientes

3 litros de leite
300 g de açúcar
12 claras em neve
12 gemas

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o leite, o açúcar e leve ao fogo médio por cerca de 25 minutos.
 2. Bata as claras em neve, em seguida, misture as gemas e bata por mais 15 minutos.
 3. Adicione os ovos batidos ao leite fervente, com delicadeza, e deixe cozinhar em fogo brando.
 4. Quando estiver firme, com o auxílio de uma concha, quebre os torrões de doce, vire-os e deixe ferver até o leite engrossar. Desligue o fogo e deixe amornar.
 5. Em uma compoteira, coloque a ambrosia e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Sirva gelado.
- Dica: A ambrosia pode ser saborizada com canela em pó, raspas de limão, de laranja, cravo-da-índia e outras especiarias.



Solange Liria da Silva
Itarumã - 2019

“
**Receita de infância.
Vem ao longo dos
anos passando de
geração até que
chegou minha vez.**

”





Doce de Abóbora Recheada com Cocada

Ingredientes

Doce

01 prato de abóbora amassada
01 prato de açúcar
01 prato de coco ralado
500 g doce de leite em pedaços

Cocada

300 g coco ralado (mais grosso)
50 ml de leite
150 g açúcar

Modo de fazer

Cocada

1. Em uma panela, coloque o coco, o açúcar e o leite, leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.
3. Retire do fogo, passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.
4. Com as mãos untadas, enrole em bolinhas. Reserve.

Doce

1. Em uma panela, coloque a abóbora e o açúcar e leve ao fogo, mexendo sem parar, até apurar.
2. Em seguida, acrescente o coco ralado e o doce de leite, mexendo até dar ponto de enrolar.
3. Em uma pequena vasilha com água, verifique o ponto colocando um pouquinho de doce na água, se der para fazer uma bolinha, retire do fogo e bata para esfriar.
4. Retire do fogo, coloque em um prato untado com manteiga e deixe esfriar.
5. Com as mãos untadas, abra uma porção de doce na palma da mão e coloque a bolinha de cocada no centro, feche a massa, modelando o docinho em forma de abóbora, finalize com um cravo-da-índia.



Maria Auxiliadora de O. Bonfim
Britânia - 2016

“ Busquei na memória a receita que minha mãe fazia, os ingredientes que ela utilizava e o tempo de cozimento. Sempre foi o doce preferido de meu esposo e agora é também o preferido da família inteira ”





Doce de Ameixa Romeu e Julieta

Ingredientes

03 copos (americano) de queijo ralado
01 colher (sopa) de farinha de trigo
03 ovos
03 copos (americano) de açúcar para a calda
02 copos (americano) de água
Pedaços de goiabada para o recheio

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o açúcar e a água, faça a calda com ponto de fio. Reserve.
2. Com o auxílio de uma faca, corte a goiabada em cubinho e passe na farinha de trigo. Reserve.
2. Em uma tigela, sove bem o queijo seco, os ovos e a farinha de trigo, até o ponto de enrolar.
3. Com as mãos untadas, abra uma porção de massa na palma da mão e coloque a goiabada no centro, feche a massa, modelando a ameixa.
4. Na panela com a calda quente, cozinhe as ameixas, por cerca de 30 minutos ou até a calda engrossar. Em seguida, escorra-as, e coloque em uma compoteira. Reserve.
5. Em uma panela, faça outra medida de calda, e coloque na compoteira, cobrindo, totalmente, as ameixas.



Ziná Xavier de Godoy Ribeiro
Cidade de Goiás - 2018

“
Eu criei essa receita para participar do Festival de Receitas do Campo, pois é uma forma de apresentar os doces da fazenda.
”





Pé de Moleque com Castanha de Baru

Ingredientes

01 kg de castanha de Baru torrada
01 rapadura média pura
01 colher (sopa) de farinha de mandioca
½ colher (sopa) de manteiga de leite
01 pitada de sal

Modo de fazer

1. Em um forno, asse a castanha de baru, por cerca de 30 minutos ou até ficar torrada.
2. Em um liquidificador, triture o baru. Reserve.
3. Com o auxílio de uma faca, raspe, finamente, a rapadura e leve ao fogo brando até derreter completamente.
4. Em seguida, acrescente o baru e a pitada de sal e misture bem.
5. Unte um refratário com manteiga de leite e polvilhe com farinha de mandioca, despeje o doce e nivele com uma espátula ou rolo de massa.
6. Deixe esfriar e corte no formato desejado.



Maria Aparecida de Jesus
Orizona- 2018

“ Tudo começou aqui mesmo na fazenda “Posse” a mais ou menos 10 anos, quando conheci o fruto do Baru... ”





Doce de Ovos da Vovó

Ingredientes

12 ovos
15 colheres (sopa) de queijo ralado
500 ml de leite
500 ml de água
500 ml de açúcar
01 pacote de canela em pó
01 pacote de cravo-da-índia

Modo de fazer

1. Em um liquidificador, bate os ovos e canela por 5 minutos. Em seguida, coe em peneira fina.
2. Depois de coado, volte os ovos para o liquidificador e bate, novamente, por cerca de 10 minutos. Reserve.
3. Em uma panela, misture o leite, a água e o açúcar e leve ao fogo, deixe ferver por cerca de 10 minutos, fazendo uma calda.
4. Em uma tigela, coloque o queijo e acrescente os ovos batidos e misture.
5. Em seguida, junte à calda, abaixe o fogo e cozinhe, sem mexer, até obter a textura de doce. Em seguida, coloque o cravo-da-índia e mexa aos poucos sem desmanchar os pedaços.
6. Desligue o fogo e deixe amornar.
5. Em uma compoteira, coloque o doce de ovos e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Sirva gelado.



Etelvina Rosa de Faria Rezende
Santa Cruz de Goías- 2017

“ **Esta receita aprendi com minha sogra, logo após meu casamento. Ela era muito habilidosa e gostava muito de cozinhar. Ela me ensinou a fazer este doce que até hoje tem um significado muito grande para toda a família.** ”





Geleia de Cagaita

Ingredientes

01 litro de cagaita
500 g de açúcar
200 ml de água
Cravo-da-índia a gosto

Modo de fazer

1. Em água corrente, lave e higienize as cagaitas.
2. Em um liquidificador, bata as cagaitas com água.
3. Em uma panela, coloque as cagaitas batidas, o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre até obter o ponto de geleia, coloque o cravo-da-índia e misture bem.
4. Desligue o fogo e deixe amornar.
5. Em uma compoteira, coloque a geleia e leve à geladeira, por no mínimo 4 horas. Sirva gelado.



Elivane Maria dos Santos
Porangatu- 2016

“
Essa receita é típica da região norte de Goiás, rica em frutos do Cerrado. Como tenho paixão pela culinária, aproveito para explorar as riquezas da nossa região, a qual a Cagaita faz parte”





Torta Segredo

Ingredientes

Massa

1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
100 g de farinha de baru
02 ovos
50 g de manteiga ghee (manteiga clarificada) ou manteiga de leite

Creme

01 lata (395 g) de leite condensado
01 lata (395 g) de creme de leite
01 lata de leite (use a lata do leite condensado)
01 gema
03 colheres (sopa) de jatobá
50 g de uvas passas

Geleia

200 g de cagaita
01 xícara (chá) de açúcar
01 e ½ xícara (chá) de açúcar
½ xícara (chá) de água

Modo de fazer

Massa

1. Em uma tigela, junte a farinha de trigo, a farinha de baru, os ovos e a manteiga.
2. Misture-os com as pontas dos dedos, até que formar uma farofa.
3. Forre o fundo de uma forma redonda de aro removível (24 cm de diâmetro), apertando com as mãos e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos. Reserve.

Creme

1. Em uma panela, coloque o leite condensado, creme de leite, uma gema, leite, uvas passas e o jatobá, leve ao fogo, mexendo até engrossar.
2. Em seguida, despeje sobre a massa assada. Reserve.

Geleia

1. Em água corrente, lave e higienize as cagaitas e retire as sementes. Reserve.
2. Em uma panela, coloque o açúcar, a água e leve ao fogo até obter uma calda média espelhada.
3. Junte as cagaitas e cozinhe até amolecer. Em seguida cubra a torta e leve para gelar.



Maria Aparecida Silva
Cavalcante- 2017

“ **Ao longo da minha história com o cerrado, venho desenvolvendo receitas com os frutos e flores. A torta segredo foi desenvolvida especialmente para o Festival de Receitas do Campo.** ”





Marmelada de Santa Luzia

Ingredientes

03 litros de água
07 kg e ½ de açúcar
05 kg de massa de marmelo pré-cozido

Modo de fazer

1. Em água corrente, lave e higienize os marmelos.
2. Em uma panela, coloque os marmelos, cubra com água, leve ao fogo e cozinhe até amolecer. Em seguida, escorra e amasse. Reserve.
3. Em uma panela, coloque o açúcar, a água e leve ao fogo até obter uma calda com o ponto de "puxa".
4. Junte os marmelos amassados, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela.
5. Com uma colher, pegue uma porção de marmelada e despeje em um prato, o ponto ideal será quando ao despejar em uma superfície o doce não esparramar.
6. Em caixetas de madeiras, despeje a marmelada, leve ao sol por dois dias seguidos, duas horas por dia para cristalizar.



Márcia dos Reis Melo Roriz
Luziânia - 2018

“ Essa receita chegou em nossa família através do meu bisavô, depois meu avô produziu por muitos anos deixando a missão para o meu pai, com o seu falecimento senti que deveria manter a tradição em nossa família

”



Receitas Destiques





Doce de Banana com Açúcar Mascavo

Ingredientes

01 prato de banana marmelo amassada
01 prato de açúcar mascavo
10 cravos-da-índia
02 limões (suco)
01 laranja (suco)
Canela em casca a gosto
Açúcar para polvilhar e envolver

Modo de fazer

1. Em água corrente, lave, higienize e retire as cascas das bananas marmelo.
2. Com o auxílio de um garfo, amasse as bananas.
3. Em uma panela, coloque o açúcar mascavo, leve ao fogo, mexendo até derreter.
4. Em seguida, coloque as bananas e os demais ingredientes, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela.
5. Em uma pedra de mármore ou outra superfície lisa, despeje o doce de banana, deixe esfriar e corte, em pedaços pequenos, e passe no açúcar mascavo para finalizar.



Wilson Alves Abrão
Anápolis - 2019

“Minha mãe utilizava um ingrediente bem simples, que havia com fartura na fazenda, a banana. E sempre fazia esse doce que gosto muito. Aprendi a fazer essa receita para continuar a tradição da família.”





Galinhada da Vovó

Ingredientes

01 frango
05 copos (americano) de arroz
01 copo (americano) de cheiro verde
02 cebolas raladas
03 tomates picados em cubinhos
03 cenouras raladas
04 espigas de milho fresco
02 pimentões cortados bem pequenos
02 pimentas de cheiro
Sal e alho a gosto

Modo de fazer

1. Com uma faca afiada, corte o frango, em pedaços pequenos.
2. Em um recipiente, tempere o frango com suco de laranja, folhas de louro, sal, pimenta do reino, cebola e alho.
3. Em uma panela, frite o frango, pingando água, até dourar.
4. Retire o excesso de óleo, acrescente o tomate, a cebola, o pimentão, a cenoura, o milho verde, a pimenta de cheiro, o arroz, e refogue bem e acrescente meio litro de água.
6. Abaixar o fogo, tampe, parcialmente, a panela e deixe cozinhar, por cerca de 10 minutos ou até o arroz secar. Finalize salpicando cebolinha por cima.



Juviliana Rodrigues da Silva
Chapadão do Céu - 2018

“ Todos os domingos a minha vó reunia a família em sua casa, e preparava uma deliciosa galinhada para a família. Eu era bem pequena, mas lembro dela dizer que tudo que for fazer que se faça com muito amor... ”





Brigadeiro de Pequi com Coco

Ingredientes

02 copos (americanos) de leite
06 caroços de pequi
01 colher (sopa) de margarina
01 caixa (395 g) de leite condensado
100 g de coco (ralado)

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o leite e os caroços de pequi, leve ao fogo e ferva até amolecer.
2. Em uma peneira, preferencialmente, de arame, passe os caroços de pequi, cuidadosamente para não soltar espinhos, para retirar a polpa.
3. No liquidificador, acrescente o leite e a polpa do pequi e bata até ficar homogêneo.
4. Em uma panela, coloque leite condensado, margarina e a o pequi batido com leite, misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 10 minutos).
5. Retire do fogo, passe para um prato untado com manteiga e deixe esfriar.
6. Com as mãos untadas, enrole em bolinhas e passe-as no coco ralado. Sirva em forminhas de papel ou casca do pequi.

Dica: Servir os brigadeiros na casca do pequi.



Marcos Cavalcante Wanderley
Araguapaz - 2019

“ ...colher frutos direto da fonte, brincar até a barriga doer de fome e então correr para a cozinha da Vó Júlia e deliciar com as maravilhas que ela fazia... Com seu sabor específico, o brigadeiro de pequi e coco não é de muitos amigos, mas os poucos que ele tem saboreia-o com prazer. ”





Tapioca com Carne Seca, Purê de Abóbora e Queijo

Ingredientes

250 g de polvilho doce
125 ml de água
300 g de carne seca
150 g de abóbora cabotiá
200 g de queijo
01 pitada de sal
Cheiro verde a gosto

Modo de fazer

Massa

1. Em uma tigela, misture o polvilho, o sal e a água aos poucos, com as mãos vá desfazendo os grumos, até obter uma farinha úmida.
2. Em uma peneira, passe a massa, desfazendo todos os grumos.

Recheio

1. Em um recipiente com água, dessalgue a carne seca.
2. Com o auxílio de uma faca, corte a carne seca em pedaços médios.
3. Em uma panela de pressão, cozinhe a carne por 10 minutos ou até desfiar. Reserve.
4. Em uma panela, coloque a abóbora em ½ litro de água, e deixe cozinhar até secar a água.
5. Com o auxílio de um garfo, amasse a abóbora e tempere com sal e pimenta de cheiro.

Montagem

1. Em uma frigideira aquecida, peneire o polvilho úmido, formando uma camada uniforme.
2. Assim que a massa ficar unida, vire a tapioca e deixe secar rapidamente o outro lado.
3. Em seguida, coloque o queijo, o purê de abóbora, a carne seca desfiada e o cheiro verde, dobre e sirva em seguida.



Mariane Nunes Barreira
Caçu - 2018

“

No quintal sempre tinha um grande mandiocal, e durante alguns dias a família se reunia para a preparação da farinha e do polvilho. Era um processo lento e manual, descascávamos a mandioca e a família reunida aproveitava para contar histórias....

”





Biscoito Caseiro

Ingredientes

01 prato de polvilho
01 prato de queijo
01 prato de banha suína
05 ovos
Sal a gosto
Leite até o ponto

Modo de fazer

1. Em um recipiente, coloque o polvilho, a banha suína e misture bem.
2. Em uma peneira, coe os ovos, bata bastante, despeje sobre o polvilho e misture.
3. Acrescente o leite, aos poucos, até obter o ponto de enrolar e, por último, o queijo ralado.
4. Com as mãos untadas com óleo, modele os biscoitos.
5. Em um refratário untado, coloque os biscoitos, deixando um espaço, leve para assar em forno médio alto (200°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até secar e dourar.



Lúcia Beatriz Braz de Souza
Itaberaí - 2016

“
**Aprendi a fazer
com uma conhecida
chamada Maria.
Gosto muito de fazer,
principalmente para
minhas netas comerem
com café**
”





Rapadura com Castanha de Coco de Gueroba

Ingredientes

02 rapaduras pura de cana
700 g castanha de coco de “gueroba”

Modo de fazer

1. Com o auxílio de um martelo, quebre os cocos de “gueroba” e retire as castanhas.
2. Em uma panela, coloque as castanhas, leve ao fogo, mexendo sempre, até torrar. Em seguida, triture ligeiramente. Reserve.
3. Com o auxílio de uma faca, raspe, finamente, a rapadura e leve ao fogo brando até derreter completamente, em seguida acrescente as castanhas torradas e trituradas e misture bem.
4. Coloque em tabuleiro de alumínio e corte no formato desejado.



Waltemir José Lima
Itaberai - 2016

“ Passava férias na fazenda do meu tio e a tarefa das crianças era quebrar os cocos de ‘gueroba’. Ele moía as castanhas e depois ficávamos todos olhando enquanto ele batia o melado para aprendermos a fazer. ”





Quebrador em Formato de Flor

Ingredientes

02 litros de polvilho
500 g açúcar
500 ml de óleo
01 pitada de sal
Canela, cravo-da-índia a gosto
Ovos até o ponto

Modo de fazer

1. Em uma tigela, coloque o açúcar, polvilho, o óleo, a pitada de sal, a canela, o cravo-da-índia e misture bem.
2. Em seguida, acrescente os ovos, aos poucos, sovando bem, até obter uma massa homogênea e macia, que possibilite a modelagem do quebrador.
6. Com as mãos, modele os quebradores em formato de flor.
7. Em um refratário untado, coloque os quebradores e leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 35 minutos ou até o ponto desejado.



Ana Moreira de Paiva
Niquelândia - 2017

“

Esta receita vem da família de Dona Noca. Ela fazia esse biscoito e virou moeda de troca. Agora quem faz e vende estes biscoitos sou eu, e diga-se de passagem me ajuda muito.

”





Carne de Lata

Ingredientes

10 kg de carne de porco caipira
03 kg de toucinho de porco caipira
200 g de sal

Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma faca, corte a carne, em pedaços médios, e tempere com alho e sal à vontade. Reserve.
2. Em uma panela de fundo grosso, coloque a carne e cubra com banha suína, leve ao fogo médio e deixe cozinhar, por cerca de 40 minutos ou até cozimento total.
3. Retire do fogo, transfira a carne para uma lata limpa e higienizada e cubra, completamente, com banha da fritura peneirada. Deixe esfriar, totalmente, para tampar a lata e armazenar.

Dica do Luiz: Consumir depois de 60 dias de cura. Pode ser armazenada por até 1 ano.



Luiz Lúcio de Freitas
Britânia - 2016

“ **Vivi minha vida toda na roça e a carne de lata nasceu da necessidade de se conservar a carne por mais tempo, já que na minha época não tínhamos geladeira** ”





Risoto de Goyaz

Ingredientes

Arroz

200 g de arroz
100 g de peito de frango
03 colheres (sopa) de óleo
02 colheres (chá) de sal
02 dentes de alho
01 cebola pequena
01 colher (sopa) de raspa de pequi
02 colheres (sopa) de cheiro verde

Requeijão cremoso

02 litros de leite pasteurizado (65° C)
200 ml de vinagre de álcool branco ou caldo de limão
01 copo (americano) de leite quente (200 ml)
02 colheres (sopa) de manteiga de leite
01 colher (chá) de sal

Modo de fazer

Arroz

1. Com uma faca afiada, corte o peito de frango em tiras e tempere com sal e alho a gosto.

2. Em uma panela, coloque o óleo e frite o frango, pingando água até dourar.
3. Junte a cebola, o alho, o arroz, as raspas de pequi e o sal e refogue.
4. Em seguida, acrescente meio litro de água, tampe a panela e cozinhe por cerca de 30 minutos.
5. Acrescente o requeijão, misture bem, finalizando com cheiro verde.

Requeijão

1. Em uma panela, ferva o Leite em fogo médio, mexendo de vez em quando.
2. Quando ferver, transfira para um recipiente e acrescente, imediatamente, o vinagre, mexendo por cerca de 5 minutos.
3. Tampe o recipiente, e armazene em um local sem luz.
4. Após a separação da massa e soro, apresentando uma coloração verde amarelada, coe a massa, retirando completamente o soro.
5. Com o auxílio de um tecido de algodão ou volta ao mundo, lave a massa em água corrente, retirando o excesso de acidez.
6. Em um liquidificador, bate a massa, a manteiga de leite, o sal a gosto, adicionando leite até obter consistência cremosa.



Célia Aparecida da Silva Peixoto
Cidade de Goiás - 2017

“ Como funcionária de uma escola, criei esse prato para incentivar os alunos a degustar o pequi que é um fruto do nosso cerrado. ”





Requeijão Moreno

Ingredientes

15 litros de leite
Sal a gosto
Manteiga de leite (retirada do leite usado na receita)

Modo de fazer

1. Com o auxílio de um tecido fino (algodão ou volta ao mundo), coe o leite, logo após a ordenha.
2. Em um recipiente plástico, limpo e higienizado, coloque o leite, tampe com um tecido limpo, e deixe em repouso até coalhar, naturalmente, por cerca de 24 horas, se o tempo estiver quente, ou, por 48 horas, se estiver frio.
3. Em todos os dias, retire a manteiga da superfície do leite, e armazene na geladeira até o dia de fazer o requeijão. Reserve.
4. Quando a coalhada estiver firme (24 horas ou +), coloque em uma panela e leve ao fogo até atingir 35° (temperatura que permite colocar a ponta do dedo e sentir quentinho, mas sem queimar).
5. Com o auxílio de uma faca, corte a coalhada em pedaços pequenos, em seguida coloque no tecido volta ao mundo, apertando para retirar o soro.
6. Em uma panela, coloque a coalhada, leve ao fogo, adicione 3 l de leite para lavar, mexendo sempre até o leite coalhar.
7. Em seguida, coar, novamente, a massa no tecido volta ao mundo para retirar o soro.
8. Leve, novamente, ao fogo, com 2 l de leite para lavar, mexendo sempre até o leite coalhar.
9. Na sequência, coe, novamente, a massa no tecido volta ao mundo, apertando com as mãos, retirando, completamente o soro. Reserve.
10. Em uma panela, coloque a manteiga (armazenada na geladeira) e deixe fritar (para o requeijão moreninho dourar a manteiga até o ponto desejado).
11. Na panela com manteiga, coloque o sal a gosto e a massa, aos poucos, mexendo até obter uma massa liguenta (se a massa estiver dura, coloque leite, aos pouquinhos, até o ponto desejado).
12. Em seguida, coloque nas formas ou recipientes desejados.



Simone Pereira de Sousa
Orizona - 2018

“
Esta receita aprendi com minha vó, fazíamos sempre para o café da manhã e lanche da tarde, reunindo os netos para lanchar juntos. Hoje faço essa receita em casa para seguir a tradição.
”





Fraldinha com Maracujá

Ingredientes

Fraldinha

- 01 peça de fraldinha
- 10 g de sal
- 01 colher (café) de pimenta do reino
- 01 colher (café) de alecrim
- 04 pimentas frescas
- 02 dente de alho
- 02 cabeças de cebolas
- 04 folhas de louro
- 01 colher (café) de manjericão

Molho

- 150 ml de caldo de carne (aquele que sobra na assadeira)
- 02 polpas de maracujá
- 02 colheres de mel

Modo de fazer

Carne

1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes do tempero e bata até ficar homogêneo. Reserve.
2. Com o auxílio de uma faca afiada, abra a fraldinha, fazendo uma manta.
3. Em um refratário, coloque a carne aberta, espalhe a pasta de temperos por toda a superfície.
4. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 2 horas.
5. Retire o papel-alumínio e deixe até dourar
6. Em seguida, escorra totalmente o caldo de carne (+ ou - 150 ml). Reserve.
7. Em um recipiente para servir, coloque a carne assada. Reserve.

Molho

1. Em uma panela, coloque o caldo de carne (caso seja insuficiente, use água), junte a polpa de maracujá, o mel e leve ao fogo por cerca de 10 minutos.
2. Despeje ainda quente sobre a carne e sirva em seguida.



Maria Teresinha de Paula Vieira
Orizona - 2017

“
**Aprendi esta receita
ainda criança, com
minha avó materna,
quando passava as
férias em sua casa.**”





Bolo de Arroz Tradicional na Lata de Sardinha

Ingredientes

05 copos (americano) de fubá de arroz
01 copo (americano) de óleo
02 copos (americano) de água
02 copos (americano) de queijo
03 ovos
02 colheres (sopa) de fermento em pó
03 copos (americano) de leite

Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma batedeira, bata o óleo, o açúcar, o leite e os ovos.
2. Junte o fubá de arroz, e por último, o fermento em pó, misture delicadamente.
3. Em formas individuais (latas de sardinha), coloque porções de massa, leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até o ponto desejado.



Jesus Mar Gonçalves da Cunha
Bom Jardim de Goiás - 2017

“ Minha mãe faz todos os dias em nossa casa, e sempre está na nossa mesa no café da manhã. Ele é muito saboroso e tem um segredo especial na hora do preparo, e tem um sabor inigualável. Quem me ensinou foi minha mãe. ”





Ameixa Morena

Ingredientes

01 queijo ralado
05 ovos caipiras
01 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
01 colher (sobremesa) de bicarbonato
04 kg de açúcar
01 litro de água

Modo de fazer

1. Em uma panela, coloque o açúcar e a água, faça a calda com ponto de fio. Reserve.
2. Em uma tigela, coloque o queijo ralado, a farinha de trigo, o bicarbonato, a farinha de trigo e misture bem.
3. Acrescentar os ovos, aos poucos, sovando até o ponto de enrolar as ameixas.
4. Com as mãos untadas, modele apenas uma ameixa para teste.
5. Na panela com a calda fervendo e espumando, coloque a ameixa teste, se crescer e permanecer inteira, a massa está no ponto, pode enrolar o restante.
6. Se desmanchar, acrescente mais queijo na massa, e faça o teste novamente. O ponto ideal é acertado quando a bolinha crescer e ficar levemente esponjosa.
7. Depois que acertou o ponto, enrole todas as ameixas, coloque todas na calda e cozinhe, pingando água quente, até obter a cor desejada.
8. Em seguida, coloca água fervendo, em quantidade suficiente para obter uma calda em fio, acerte o ponto.
9. Em uma compoteira, coloque as ameixas, juntamente, com a calda e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Sirva gelada.



Deuselinda Umbelina da Costa
Goianésia - 2017

“ **Aprendi fazer este doce com minha mãe, ela desenvolveu esta receita porque precisava fazer algo para completar a renda da família. Hoje eu faço este doce também há mais de 17 anos com mesmo sucesso de 45 anos atrás.** ”





Lombo Suíno ao Molho de Jabuticaba

Ingredientes

Carne

01 e ½ Kg de lombo suíno
05 dentes de alho amassado
02 limões (suco)
01 ramo de alecrim
300 g de bacon fatiado

Molho

500 g de polpa de jabuticaba
500 ml de água
100 g de açúcar
01 cebola
Pimenta malagueta, pimenta do reino e sal a gosto

Modo de fazer

Carne

1. Com o auxílio de uma faca fina, perfure o lombo suíno, tempere com sal, pimenta do reino, alho e suco dos limões, espalhando bem o tempero por toda superfície do lombo.
2. Em um recipiente, coloque o lombo

temperado, deixe marinar, por 12 horas, dentro da geladeira. Enrole as fatias de bacon no lombo.

3. Em uma assadeira, coloque o lombo, junte os temperos, envolva a forma com papel alumínio e leve ao forno a 250°C por cerca de uma hora.

4. Em seguida, retire o papel alumínio e volte para o forno e deixe por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Molho

1. Em uma panela, coloque a polpa de jabuticaba, a água, o alho e a cebola cortada em cubos, leve ao fogo, por cerca de 15 minutos, ou até cozinhar.

2. Em seguida, leve para o liquidificador, bate até ficar cremoso e homogêneo.

3. Em uma panela, coloque a mistura e acrescente o açúcar, o sal e a pimenta picadinha e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos ou até encorpar.

Montagem

1. Despeje o molho no lombo assado e leve ao forno por mais 10 minutos.

2. Em um recipiente para servir, despeje a metade do molho de jabuticaba, coloque o lombo, finalize com o restante do molho de jabuticaba.

“ **A receita tem um valor especial, além de divulgar a atividade econômica do município, gera trabalho e renda para muitas famílias e empreendedores de jabuticaba.** ”

Alenir Batista de Souza
Hidrolândia/Nova Fátima - 2019



Agradecimentos

Aos nossos sindicatos parceiros nesta edição

Anápolis	Itarumã
Anicuns	Jataí
Araguapaz	Jussara
Bom Jardim de Goiás	Luziânia
Britânia	Montes Claros de Goiás
Cabeceiras	Niquelândia
Cachoeira Alta	Orizona
Caçu	Piranhas
Catalão	Porangatu
Cavalcante	Rubiataba
Chapadão do Céu	Santa Cruz de Goiás
Cidade de Goiás	São João D'Aliança
Formosa	Paranaiguara
Goianésia	Sanclerlândia
Hidrolândia	Santa Helena de Goiás
Ipameri	Silvânia
Itaberaí	Varjão
Itapuranga	