

## Receitas para a FEC 2007

### Bombom Econômico

#### Ingredientes:

1 lata de leite em pó instantâneo (500 gramas)  
1 lata de achocolatado em pó (500 gramas)  
500 gramas de açúcar  
1 vidro pequeno de leite de coco (200 ml)

#### Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes secos. Colocar o leite de coco aos poucos e ir amassando. Rechear a gosto (cereja, passas ou ameixa). Enrolar e embrulhar em papel alumínio.

Rendimento: 80 porções

Caloria aproximada: 60 kcal por unidade.

### Beijinho de chuchu

#### Ingredientes:

2 chuchus  
1 colher de sopa de coco ralado  
4 colheres de sopa de açúcar  
1 colher de sopa de leite de coco  
1/3 de lata de leite condensado  
cravo

#### Modo de preparo:

Descasque o chuchu e corte em pedaços pequenos. Leve para cozinhar. Depois de cozido amasse e retire o excesso de água espremendo-o, reserve. Em uma panela misture o coco, o açúcar, o leite de coco, o leite condensado e o chuchu. Mexa sem para, até desgrudar do fundo da panela. Espere esfriar, depois enrole, polvilhe com coco ralado e coloque um cravo em cima.

### Brigadeiro de banana

#### Ingredientes:

4 cascas de banana  
3 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa cheia de amido de milho  
2 xícaras de leite integral  
1 xícara de leite em pó  
4 colheres de sopa de chocolate em pó  
2 colheres de sopa de margarina  
2 xícaras de açúcar  
2 pacote de chocolate granulado

#### Modo de preparo:

Bata levemente as cascas de banana no liquidificador com uma pequena quantidade de água. Numa panela coloque as cascas de banana junto com o açúcar e cozinhe até que fique pastoso. Em outra panela coloque os demais

ingredientes e deixe engrossar. Misture a pasta obtida da casca de banana com o creme formado com os demais ingredientes e mexa até despender da panela. Faça as bolinhas, passe-as no granulado e coloque em forminhas apropriadas.

### **Macarrão com molho de melancia**

#### **Ingredientes:**

250 gramas de macarrão

#### **Molho:**

½ unidade de polpa de melancia

3 xícaras de chá de tomate picado

1 xícara de chá de cebola picada

5 colheres de sopa de óleo

1 dente de alho

1 tablete de caldo de carne

200 gramas de carne moída

1 lata de polpa de tomate

2 colheres de sopa de maisena

2 colheres de café de ervas finas

1 colher de café de molho de pimenta

Sal, orégano e cheiro verde a gosto

#### **Modo de preparo:**

Bata a polpa de melancia no liquidificador. Reserve o suco na geladeira. Pique os tomates e a cebola. Em uma panela aqueça o óleo, acrescente a cebola, o alho, a carne, o caldo de carne, os tomates e os condimento restantes. Dissolva a maisena em um copo de suco de melancia, junte ao restante do suco e coloque no molho deixando apurar, salgue a gosto. Despeje sobre o macarrão já cozido.

### **Beijinho de soja**

#### **Ingredientes:**

1 xícara de chá de soja em grãos

3 xícaras de chá de água

Leite o quanto necessário

2 colheres de sopa de adoçante forno e fogão

1 colher e sopa rasa de margarina

3 colheres de sopa de coco ralada (hidratado no leite)

1 colher de leite em pó

#### **Para modelar:**

1 colher de sopa de leite em pó e 1 colher de sopa de achocolatado *diet* (sem adição de açúcar).

#### **Modo de preparo:**

Ferva a soja na água por 20 minutos, descarte a água e bata no liquidificador a soja e o leite, o quanto necessário, peneire o produto e acrescente o adoçante, a margarina, o coco ralado e o leite em pó. Deixe esfriar e modele os docinhos passando-os em uma mistura de leite em pó e achocolatado.