



LIVRO DE RECEITAS

**POR PAIS DAS CATEGORIAS DE BASE DO
CLUBE ATLÉTICO MINEIRO
2020**



“Cozinhar não é serviço. É um modo de amar os outros”.

Autor desconhecido

RECEITAS SALGADAS





ARROZ DE FORNO COLORIDO

INGREDIENTES

4 xícaras de (chá) de arroz branco cozido
1 xícara de (chá) de presunto picado
1 xícara de (chá) de queijo muçarela
1/2 lata de milho verde escorrido
1/2 lata de ervilha escorrida
2 ovos cozidos e picados
1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada
3 colheres (sopa) de requeijão cremoso
1 tomate picado
Sal e cheiro verde picado a gosto
Azeite para untar
1 xícara (chá) de molho de tomate
Queijo mussarela ralado para polvilhar

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture o arroz, o presunto, o queijo, o milho, a ervilha, os ovos, a azeitona, o requeijão, o tomate, sal e cheiro verde. Transferir para um refratário médio untado e regue com molho de tomate. Polvilhe com queijo e leve ao forno alto, pré-aquecido, por 10 minutos.



Ruan Pablo
Sub-15

ARROZ, FEIJÃO, BIFE E BATATA FRITA



**Flavio
Sub-14**



**Alisson Lopes
Sub-15**

BIFE À PARMEGIANA



INGREDIENTES

Tempere os bifes a gosto;
Passe os bifes no ovo batido, na farinha de rosca
e frite em óleo quente até dourar.

MODO DE PREPARO

Coloque os bifes em uma travessa, coloque presunto e muçarela por cima, por último, molho de tomate. Leve ao forno quente por 25 minutos e está pronto!



Bernardo Uneida
Sub-14



BIFE A PARMEGIANA



Kauã Christian
Sub-15



Enzo Galo
Sub-15



CALDO DE ERVILHA

INGREDIENTES

1 litro meio de água
500 g de ervilha seca (de saquinho)
150 g de bacon em cubos
400 g de calabresa em rodela
2 dentes de alho amassado
1 cebola picadinha
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Deixar a ervilha de molho, pelo menos 6 horas. Coloque a água na panela de pressão e quando ferver acrescente a ervilha. Cozinhe na pressão por mais ou menos 15 minutos, depois bata no liquidificador. Frite os cubos de bacon em fogo baixo para soltarem o óleo, acrescente a calabresa e frite até dourar. Acrescente o alho e a cebola, dando uma leve dourada, jogue a ervilha e deixe ferver.



Vitor Carvalho
Sub-17



CARNE DE PANELA COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 cebola grande picada
2 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho picado
Cenouras picadas (quantidade a gosto)
Batata picadas (quantidade a gosto)
Carne cortada em cubos (quantidade a gosto sugestões de carnes acém, paleta, músculo)
1 colher (sopa) de extrato de tomate
1 colher (cha) de páprica defumada
Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho no azeite e jogue a carne temperada, coloque o extrato de tomate, coloque água (não pode cobrir completamente a carne e nem fica muito abaixo), tampe e cozinhe por uns 25 minutos abra a panela e coloque a cenoura e a batata (se precisar coloque mais um pouco de água) misture tudo tampe a panela e cozinhe por mais uns 15 minutos.



Luis Gustavo
Sub-14



CHURRASCO

INGREDIENTES

Picanha Maturada com corte alto
Sal grosso

MODO DE PREPARO

Para um bom churrasco, a carne deve ser assada apenas pelo calor do fogo, jamais pelas labaredas dele. Por isso, é fundamental que, no momento em que os cortes forem para a churrasqueira, o carvão todo já esteja em brasa. Se houver chamas, a tendência é que a carne fique queimada por fora e crua por dentro.



Jean Pierre
Sub-14



Kauan Souza Costa
Sub 15



CHURRASCO



Rubens Antônio Dias
Sub-20



João Henrique
Sub-17



Luis Eduardo
Sub-20



CHURRASCO



Luiz Filipe
Sub-20



Guilherme Santos
Sub-20



Cauê Matias
Sub-20



COSTELINHA SUÍNA AO MOLHO DE LARANJA

INGREDIENTES

1quilo de costela
Alho
Alho poró
Alecrim
Chimichurri
Sal
Suco de 3 laranjas

MODO DE PREPARO

Bata os temperos no liquidificador faça alguns furos na costela para aderir melhor o tempero e deixar marinar de véspera. Cobrir com 3 folhas de papel laminado, levar ao forno e assar aproximadamente por 1 hora e 1/2, depois retire o papel e deixe até dourar.



Natan Pereira
Sub-20

CUBINHOS DE FRANGO CREMOSO



INGREDIENTES

1 kg de frango em cortados em tiras
1 caixinha de creme de leite
2 colheres de requeijão cremoso
500gr de abóbora
500gr de mandioquinha
Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhar tudo na pressão (separando o creme de leite e requeijão) por mais ou menos 20 minutos. Tirar da pressão e acrescentar o creme de leite e o requeijão.



Murilo dos Santos
Sub-14

CUSCUZ COM CHARQUE E QUEIJO COALHO



INGREDIENTES

4 xícaras de flocão de milho
1 xícara de água
1 cebola
300g de queijo coalho
300g carne de charque picadinha e dessalgada
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Molhe a massa do flocão e coloque o sal a gosto , deixe descansar por 5 minutos, em outro recipiente coloque a charque e refogue com a cebola e acrescente o queijo picado, depois misture a massa com a charque e coloque na cuscuzeira por 10 minutos.



Gabriel José
Sub-15



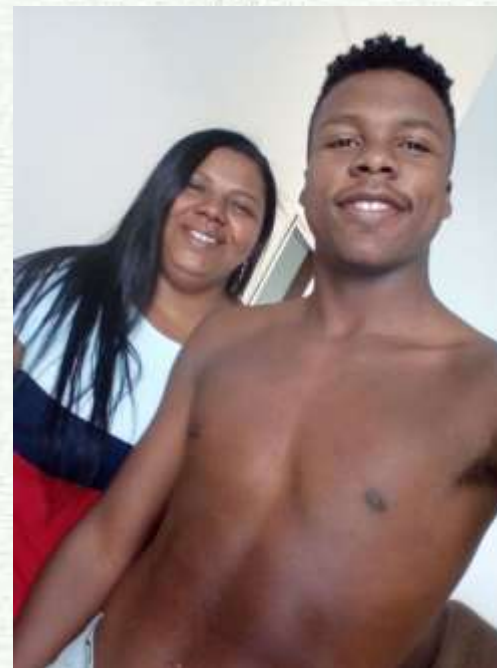
CUSCUZ TEMPERADO

INGREDIENTES

500grama de Flocão
1colher rasa de sal
1 copo de água
Linguça Calabresa

MODO DE PREPARO

Coloque o Flocão de molho deixe um tempinho, corte em uma panela calabresa cebola, coentro e cebolinha e quando tiver quase pronto quebre dois ovos dentro da cuscuzeira. Coloque o Flocão assim que estiver no ponto e só misturar tudo e servirquentinho.



Pablo Hyago
Sub-17



David Wesley
Sub-17



Jailson Cauã
Sub-17

EMPADÃO DE FRANGO COM REQUEIJÃO



INGREDIENTES

1/2 quilo de farinha de trigo
4 colheres de sopa de manteiga com sal
Leite morno
1kg de peito de frango desfiado
1 cebola de cabeça média
2 dentes de alho
2 cubos de caldo de galinha
200g de molho de tomate
1 lata de milho
200g de azeitona picada
500g de requeijão
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha a manteiga e vai acrescentando o leite até a massa solta das mãos e reserve. Coloque o óleo a cebola e o alho para fritar, em seguida acrescente o frango desfiado e os demais ingredientes (exceto o requeijão). Abra uma parte da massa e forre o pirex, coloque o molho todo e por cima do recheio coloque o requeijão, abra a outra parte da massa cubra e modele do seu jeito. Pode pincelar com uma gema de ovo. Leve ao forno por 40 minutos.



**João Vitor
Sub-17**



ENTREVERO DE PINHÃO

INGREDIENTES

Meio quilo de pinhão
1 linguiça defumada
300 gramas de bacon
2 cebolas
Cheiro Verde a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o pinhão separado por uma hora na panela de pressão, descasque, corte ao meio e reserve, em uma panela frite o bacon e a linguiça, acrescente as cebolas (corte a cebola em quatro partes) agora coloque o pinhão e mexa até todos os sabores se misturarem, por último coloque o cheiro Verde.



Gustavo Rafael
Sub-15



ESCONDIDINHO DE CARNE SECA

INGREDIENTES

- 1 pacote mandioca
- 2 pacote carne seca
- 1 sachê molho de tomate
- ½ copo de requeijão
- 1 colher sopa cheia de margarina
- 1 pacote queijo parmesão ralado
- ½ cebola picada
- Cheiro verde a gosto
- Leite o suficiente

MODO DE PREPARO

Cozinha a carne seca e desfia. Refoga ela com azeite e a cebola, adiciona o cheiro verde, o sachê de molho de tomate e ½ medida de água, mexendo sempre, abaixa o fogo e deixa abrir fervura uns 5 min. Cozinhar a mandioca e processar ponto de purê. Numa panela adicionar a mandioca processada, o queijo ralado, a margarina, o requeijão e o leite suficiente para a purê cremoso, e levar ao fogo por uns 5 min mexendo sempre. Adicionar a carne seca numa forma, e o purê de mandioca por cima e salpicar queijo ralado, levar ao forno por 20min.



Guilherme Henrique
Sub-14



FEIJÃO TROPEIRO

INGREDIENTES

150 g de bacon picadinho
250 g de linguiça calabresa picadinha
1 xícara (café) de azeite
2 cebolas picadinhas
6 dentes de alho amassados
500 g de feijão cozido e escorrido
1 cubo de caldo de bacon
4 ovos fritos inteiros e picadinhos
Cheiro-verde a gosto
1 e 1/2 colher de farinha de mandioca crua
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o azeite em uma panela e frite o bacon e a linguiça separadamente, depois reserve. Na mesma panela, frite a cebola e o alho, junte o feijão escorrido e o caldo de bacon. Junte novamente o bacon e a linguiça, acrescente a farinha de mandioca e os ovos fritos picadinhos. Acrescente bastante cheiro-verde. Acerte o sal e a pimenta e está pronto para servir.



Nicollas Rubens
Sub-15



Luís Fernando
Sub-20



FEIJOADA

INGREDIENTES

1 kg de feijão preto
3 gomos de linguiça defumada de calabresa
3 gomos de paio
1 kg de lombo salgado
200 g de bacon
500 g de costelinha salgada
3 cebolas picadas
1 cabeça de alho picados
3 folhas de louro
500 g de couve manteiga

MODO DE PREPARO

Coloque o feijão na panela de pressão em fogo baixo, por 30 minutos. Retire a pele da linguiça e do paio. Corte a linguiça da grossura de 1 dedo, paio na grossura de 2 dedos e o bacon em pedaços bem pequenos (reserve separadamente). Assim que o feijão estiver quase cozido, acrescente a linguiça e o paio deixe cozinhar em fogo baixo sem pressão. Deixe cozinhar em fogo baixo e aos poucos, acrescente as demais carnes com a escumadeira.



Gabriel Rosa
Sub-15

Pedro Henrique
Sub-14



FILÉ DE FRANGO EMPANADO



INGREDIENTES

1 peito de frango
2 ovos
1 pacote de farinha rosca (500 grs)
Alho e sal.

MODO DE PREPARO

Lave e corte o peito de frango em filés, fure os filés para entrar o tempero, tempere com alho e sal a gosto e deixe por 2 minutos. Bata os ovos em um recipiente e a farinha em outro recipiente, passe os filés já temperados no ovo batido e depois frite.



Caio Ribas
Sub-17

FILÉ MIGNON COM BATATAS AO MOLHO BECHAMEL



INGREDIENTES

01 kg de filé mignon
01 kg de batatas
200 g de muçarela
30 g de manteiga
2 colheres de sopa de cebola picada
30 g de farinha de trigo
500 ml de leite
Azeitonas e orégano a gosto.

MODO DE PREPARO

Cortar a carne em cubos bem pequenos e tempere a gosto e refogue, cortar as batatas ao meio e cozinhá-las com a casca.

Preparo do molho: Coloque numa panela o leite, manteiga, cebola e a farinha de trigo, e misture tudo e vá mexendo por uns 10 minutos até criar uma consistência. Agora em uma travessa coloque um pouco de azeite e distribua as batatas ao redor da travessa e no centro coloque a carne já preparada, em seguida despeje o molho em cima das batatas e em cima da carne, adicione a muçarela e orégano e a azeitonas e leve ao forno por uns 15 minutos.



Marcos Messias
Sub-14



FRANGO COM BATATA E BACON

INGREDIENTES

- 1 frango inteiro, sem pele, cortado em pedaços médios
- 300 gramas de bacon fatiado médio
- 200 gramas de queijo ralado
- 2 kg de batatinhas cruas pequenas e descascadas
- 2 dentes de alho amassados
- 4 pimentas verdes amassadas
- 2 colheres de sopa de maionese
- 2 colheres de sopa de sal ou à gosto

MODO DE PREPARO

Tempere os pedaços médios de frango com as 2 colheres de sopa de maionese, as duas colheres de sopa de sal, os dois dentes de alho amassados e as 4 pimentas verdes amassadas. Reserve. Coloque duas folhas de papel alumínio numa assadeira retangular, forrando bem. Espalhe os pedaços de frango. Coloque os 2 kg de batatinhas cruas descascadas em meio aos pedaços de frango e por cima, acrescente sobre tudo os 200 gramas de queijo ralado, em seguida cubra com as fatias médias de bacon. Leve a assar em forno pré-aquecido à 220º por mais ou menos 4 horas.



João Rafael
Sub-15



FRANGO FRITO

INGREDIENTES

1 frango (temperado)

MODO DE PREPARO

Colocar o frango na AIR FRYER por 1 hora a 180° Graus



Kauan Freitas
Sub-17



INGREDIENTES

2 peitos de frango desfiados
2 latas de milho verde
2 caixinhas de creme de leite
1 copo de requeijão
1 pacote de queijo parmesão ralado (100gr)
1 pacote de batata palha (médio)
300 gramas de muçarela

MODO DE PREPARO

Após desfiar o peito de frango, refogue-o em uma panela com o tempero de sua escolha. No liquidificador coloque as duas caixinhas de creme de leite, as duas latas de milho (sem a água), o requeijão e bata tudo por 3 minutos. Coloque o pacote de queijo ralado e bata novamente só para misturar com o restante do creme. Derrame aos poucos o creme sobre o frango desfiado, misturando sempre. Vire essa mistura em uma forma ou tabuleiro retangular médio/grande, acrescente a muçarela por cima e o orégano (opcional), e leve ao forno pré-aquecido, deixe assar por 20 a 30 minutos. Quando a mistura já estiver borbulhando, tire-a do forno e acrescente a batata palha por cima, volte para o forno por mais 5 minutos.

FRICASSÊ DE FRANGO



Eduardo Nascimento
Sub-14

FRICASSÊ DE FRANGO



Samuel
Sub-15



Emanuel Elias
Sub-20



INGREDIENTES

- 1 frango, cortado em pedaços
- 2 tabletes de caldo de galinha
- Suco de meio limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média ralada
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 1 pimentão verde cortado em cubinhos
- 1 colher (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

Lave os pedaços de frango, tempere-os com os tabletes de caldo de galinha e o suco de limão e deixe tomar gosto. Em uma panela grande, aqueça o azeite e doure os pedaços de frango. Adicione a cebola e deixe refogar ligeiramente. Junte o arroz, o extrato de tomate, o pimentão e 4 xícaras e 1/2 (chá) de água, mexendo bem. Tampe a panela e, assim que iniciar fervura, baixe o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que o arroz fique cremoso e úmido. Se necessário, pingue mais água. Retire do fogo e passe para uma travessa. Polvilhe a salsa e sirva a seguir.

GALINHADA



Kauã Gomes
Sub-17



LANCHE DE HAMBÚRGUER ARTESANAL

INGREDIENTES

1 kg de Carne (Patinho moído 2 vezes)

2 ovos

Chimichurri

Pimenta do reino

Sal a gosto

Complementos: 10 pães de hambúrguer

10 folhas de alface americana

2 tomates frescos

200 gramas de muçarela

100 gramas de maionese caseira.

MODO DE PREPARO

Hambúrguer: misturar bem em uma vasilha a carne moída, os ovos, a pimenta do reino, o sal e o chimichurri, após misturar, montar na forma de hambúrguer (100 gr) e embalar no papel filme um a um e congelar. Depois de congelado (dia seguinte), retirar da embalagem e colocar na frigideira untada com uma colher de manteiga para fritar, colocar a muçarela em cima do hambúrguer frito para derreter, passar a maionese caseira nos dois lados dos pães, acrescentar o alface, o tomate e o hambúrguer com a muçarela derretida.



Rafael Pereira
Sub-15



LASANHA DE FRANGO

INGREDIENTES

Molho feito com filé de peito de frango cozido e desfiado

Cebola

Alho

Azeite

Caldo de Galinha

Milho

Creme de Leite

Macarrão para lasanha

MODO DE PREPARO

Coloque em um refratário e monte por camadas, molho de frango, macarrão, molho branco, presunto e muçarela. Adicione também orégano a gosto leve ao forno aproximadamente 20 minutos.



Willian Rocha

Sub-14

LASANHA DE FRANGO



Diogo Bezerra
Sub-20



Kauê da Silva
Sub-15



Ramon Paulo
Sub-14



MACARRÃO COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES

500g de macarrão penne cozido
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho picados
1 lata de molho de tomate
200g de requeijão de sua preferência
1 lata de creme de leite
300g de presunto picado
300g de muçarela picada
Queijo parmesão ralado
Sal e pimenta a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela aqueça o azeite e doure o alho, junte o molho de tomate, o requeijão e o creme de leite. Tempere com sal e pimenta. Deixe no fogo brando até o requeijão derreter. Desligue o fogo e misture a muçarela e o presunto picados, em um refratário coloque o macarrão, despeje o molho e polvilhe o queijo ralado. Deixe por 20 minutos em forno pré-aquecido.



Matheus Pereira
Sub-15

MACARRÃO A BOLONHESA

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 colher de sopa de azeite de Oliva
- 5 azeitonas picadas
- 1 cenoura
- 2 tomates picados
- 500g de macarrão
- 500g de carne moída

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola no azeite até dourar, acrescente o tomate, cenoura e deixe cozinhar por 5min. Acrescente a carne e deixe cozinhar por 40min. Cozinhe o macarrão ao ponto, misture o macarrão ao molho e sirva.



Pedro Henrique Duarte
Sub-15



Pedro Henrique
Sub-17



Matheus Campos
Sub-20



MACARRÃO À MILANESA

INGREDIENTES

500 g de macarrão ninho
1 litro de leite
1 lata de creme de leite
1/2 cebola picada
1 colher (sopa) de margarina
2 dentes de alho picado
3 colheres (sopa) de Maizena
Sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão em água fervente, reserve. Em uma panela, aqueça a manteiga e frite o alho e a cebola. Dissolva a maizena no leite e acrescente na panela. Mexa bem até formar um creme. Acrescente o creme de leite e misture. Em seguida misture o macarrão cozido com o molho branco, coloque em uma forma e alise a massa até ficar uniforme. Cubra com papel alumínio e leve à geladeira de um dia para o outro. No dia seguinte retire o macarrão da geladeira, corte em pedaços, passe no ovo e na farinha de rosca e coloque para fritar em uma panela com bastante óleo. Sirva quente e coloque o molho vermelho em cima.



Murillo Fernandes
Sub-20



MACARRÃO DE PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

1 pacote de macarrão pene
500 gramas de frango desfiado
1 cebola
1 sachê de pomarola
2caixinhas de creme de leite
400 gramas de muçarela ralada

MODO DE PREPARO

Refogue o frango com temperos a gosto, coloque a pomarola, creme de leite a água e cozinhe por 3 minutos, vire na travessa e regue bastante muçarela.



Yan Philipe
Sub-17



MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E CREME DE LEITE

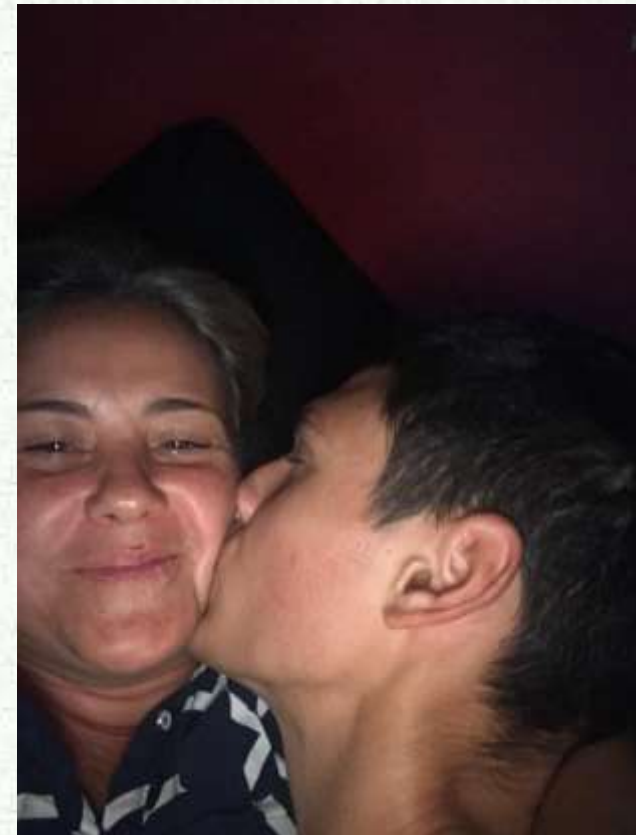
INGREDIENTES

500 gramas de macarrão espaguete
500 gramas de carne moída
05 dentes de alho
01 colher de orégano
01 colher de manteiga
02 colheres de salsa picada
01 caixa de creme de leite
02 colheres de azeite
02 sachês de extrato de tomate
02 colheres de cebola bem picadinha
Sal a gosto
04 ovos

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão com sal e óleo junto com os ovos, e quando estiver al dente desligue e deixe reservado, descasque os ovos cozidos e reserve também. Em uma panela grande coloque o alho picado, a cebola picada, sal a gosto junto com azeite e manteiga, Deixe dourar bem, coloque a carne moída para refogar, mexendo sempre até cozinhar. Acrescente o extrato de tomates, orégano e a salsa mexendo sempre. Junte o macarrão com duas colheres de manteiga e cubra com muçarela, depois jogue o creme de leite por cima do queijo derretido e finalize com o molho ainda quentinho por cima do creme de leite.

Brenno Faro
Sub-17





MACARRONADA COM LINGUIÇA DEFUMADA



Cauã Magno
Sub-14

MACARRONADA COM QUEIJO



INGREDIENTES

1 pacote de macarrão ninho
1 sachê de molho de tomate pronto
150g de presunto
150g de muçarela
1 copo de requeijão
Água(a quantidade que cubra o macarrão)
Sal e temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a água, o sal e os temperos a gosto e leve ao fogo até ferver. Espalhe todo o molho de tomate em uma travessa, coloque o macarrão sobre o molho. Dentro do buraco do macarrão ninho coloque o requeijão, salpique o presunto e a muçarela e despeje a água fervente. Tampe com papel alumínio e leve para assar em forno alto por 25 minutos. Retire do forno e deixe esfriar um pouco para ficar mais cremoso.



Guilherme dos Santos
Sub-14



INGREDIENTES

6 batatas médias
1 xícara de farinha de trigo
Sal a gosto

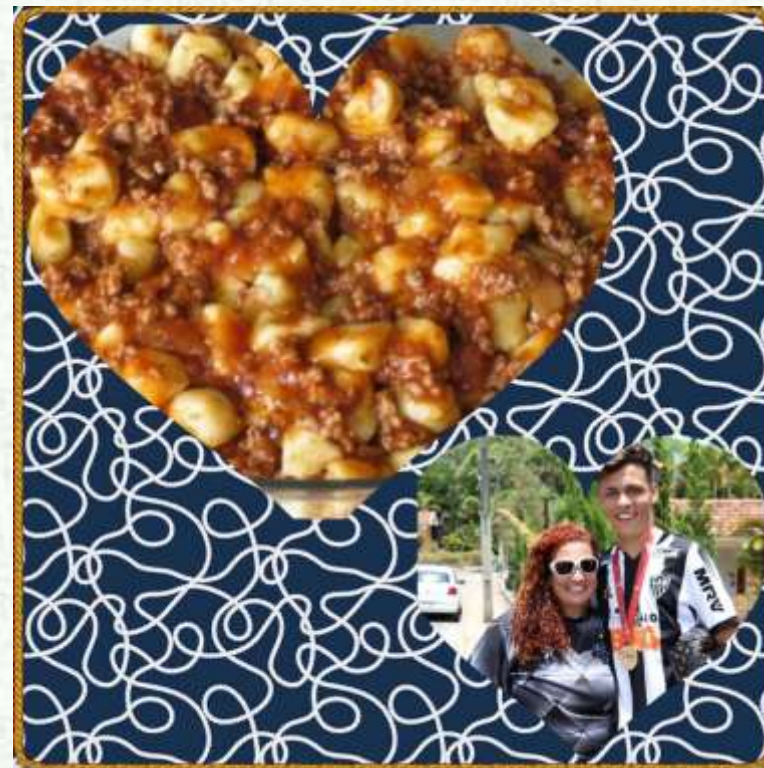
Ingredientes do molho:

1 lata de molho de tomate
1/2 cebola
1 colher (sopa) de azeite
2 tabletes de caldo de carne
1/2 kg de carne moída
1 pacote de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, em água, até que estejam macias. Descasque-as e passe pelo espremedor ainda quentes, vá acrescentando a farinha aos poucos e o sal, amasse bem. Coloque a massa sobre uma mesa enfarinhada e faça rolinhos. Corte cada rolinho em pedaços de mais ou menos 2 cm. Leve ao fogo, em uma panela com bastante água temperada com sal. Quando a água levantar fervura, vá colocando os nhoques, até eles começarem a subir. Coloque água fria em uma bacia com um escorredor dentro, retire os nhoques já cozidos e coloque-os no escorredor para dar choque térmico. Repita o processo até toda massa estar cozida. Escorra bem e coloque o nhoque em um refratário, reserve. Faça o molho e jogue por cima do nhoques.

NHOQUE



Henry Leonel
Sub-17

INGREDIENTES

1 kg de patinho moído com 1 calabresa
1 tomate picado
1/4 de pimentão
2 dentes de alho triturados
1 cebola pequena ralada
1 folha de loro
Cominho, coloral, açafrão e sal a gosto
1/2 pacote de molho de tomate
Salsinha picada
150g de muçarela picada

MODO DE PREPARO

Refogue o alho até dourar, junte a cebola. Acrescente o tomate, o pimentão e por último os condimentos. Coloque a carne moída. Depois de pronta, separe 1/3 para cobrir as panquecas com o molho de tomate. Para a massa: 1/2 xícara leite, 2 ovos, 1 colher de sopa de manteiga ou margarina, 1 colher de café de sal, 1 xícara de farinha de trigo, óleo para untar a frigideira. **MODO DE PREPARO:** Bata tudo no liquidificador, menos a farinha que deve ser colocada aos poucos. Unte uma frigideira antiaderente com óleo, quando aquecer, coloque um pouco da massa, virando para ocupar todo o fundo. Após desgrudar da frigideira, vire a massa. Monte com a carne moída refogada no centro dos discos das panquecas e enrole-as ou dobre-as como uma trouxinha, coloque todas em um refratário, despeje o 1/3 da carne moída separada anteriormente com o molho de tomate. Em seguida, ponha a muçarela picada e leve ao micro-ondas ou forno convencional para derreter o queijo.

PANQUECA A PARMEGIANA



Gabriel Delfim
Sub-20

PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ



INGREDIENTES

1 quilo de salmao/tilapia
4 dentes de alho
Pimenta do reino e sal a gosto
1 limão
1 colher de manteiga
1 colher de açúcar -
1 maracujá grande

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe e frite em uma colher de manteiga. Derreta uma colher de sopa de manteiga, acrescente uma colher de sopa de açúcar, acrescente a polpa do maracujá.



Lucas Gabriel
Sub-17



PERNIL AO MOLHO DE BARBECUE

INGREDIENTES

1 quilo de pernil
2 dentes de alho
Sal a gosto
1 Cebola em cubos
1 fio de azeite
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o pernil em cubos e conserve, em uma panela coloque um fio de azeite a cebola e o alho pra dourar em seguida acrescente o sal a gosto a pimenta do reino e o pernil, deixe fritar coloque em uma forma e despeje o molho barbecue por cima.



João Lucas
Sub-17

PERNIL ASSADO COM FAROFA



INGREDIENTES

1 pernil (temperado)
300grs de bacon
300grs de calabresa
200grs de salsicha
1 cebola picada
1 cenoura ralada
1/2 quilo de farinha de milho.

MODO DE PREPARO

Tempere o pernil, deixe descansar por duas horas e leve para assar. Para a farofa, coloque a cebola deixe dourar, junte os legumes refogue bem adicione a farinha, por último coloque o cheiro verde e ovos cozidos picados



Amarildo Rodrigues
Sub-15

PICADINHO



INGREDIENTES

2 colheres sopa de azeite
3 dentes de alho
1 quilo de carne
Sal e cebola a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela colocar 2 colheres sopa de azeite com três dentes de alho , quando dourar adicionar 1 quilo de carne deixar, fritar um pouco com sal cebola e cominho, colocar água para carne cozinhar depois de pegar pressão deixar por 30 minutos aproximadamente, então adicionar as batatas e cenoura junto com molho de tomate e deixar cozinhar por mais 10 minutos pronto.



Gustavo de Moraes
Sub-14



PURÊ DE BATATA

INGREDIENTES

6 batatas grandes
½ copo de leite (120 ml.)
1 colher (de sopa) de manteiga
1/3 de copo de queijo ralado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte as batatas pela metade, coloque numa panela com uma pitada de sal e cubra com água. Leve ao fogo até que estejam bem macias (espete com o garfo ou prove uma para saber se está bem cozida). Depois de cozinhar, retire do fogo e escorra a água, passe as batatas pelo espremedor de batatas e volte a panela ao fogo. Sempre mexendo, acrescente todos os ingredientes: batata amassada, leite, manteiga e queijo ralado. Prove o sal e se necessário, adicione mais uma pitada.



Luiz Fernando
Sub-14



RABADA

INGREDIENTES

2 quilos de rabada

1 quilo de batata

2 agriões

Alho, sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a rabada, dourar a cebola e jogue dentro da panela a rabada e vai dourando, depois coloque na pressão, após jogue a batata, o agrião e deixe mais dois minutos.



Gustavo Santos
Sub-17



Carlos Henrique
Sub-17

RISOTO DE CAMARÃO



INGREDIENTES

1 cebola picada
3 dentes de alho picado
800g de Camarão limpo e sem casca
2 tomates picados sem semente
Alho poró picado à gosto
2 colheres de Manteiga
1 frasco de Creme de leite fresco
1 vidro de Leite de côco
3 ou 4 colheres de requeijão cremoso ou catupiry - Gorgonzola picado a gosto
Parmesão para polvilhar.

MODO DE PREPARO

Numa frigideira antiaderente grande, derreta a manteiga e refogue os Camarões, acrescente a cebola picada, o alho, os tomates, o alho poró. Misture tudo e deixe refogar, acrescente o leite de côco, o creme de leite fresco, o requeijão e o gorgonzola picado . Misture tudo para ir encorpando o molho até ficar cremoso. Para servir, polvilhe parmesão e gratine com um maçarico ou no forno. Em toda a volta do prato, coloque batata palha fina.



Jônatas Torres
Sub-15



RISOTO DO VITINHO

INGREDIENTES

500 gramas de arroz para risoto
6 dentes de alho amassado
1 cálice de vinho branco seco
1 cebola picadinha
2 colheres (sopa) de manteiga
1 kg de peito de frango cortada em cubos
1 abobrinha italiana grande cortada em cubos
1 tablete de caldo de frango dissolvido em 1 litro de água fervente
1/2 xícara (chá) de azeitona picada
Coentro, sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto
150 g de queijo ralado (parmesão ou canastra).

MODO DE PREPARO

Refogue e cozinhe o peito de frango temperado a gosto, reservando a água do caldo de frango (aprox. 1 litro). Em uma panela aquecida, derreta a manteiga e doure o alho e a cebola. Adicione o arroz e continue a dourar bem e em seguida o cálice de vinho branco tipo seco e tampe até quase secar, depois mexa para não grudar no fundo da panela. Acrescente, aos poucos o caldo de frango, sal, pimenta e noz-moscada. Acrescente o frango cozido e a abobrinha. Deixe cozinhar, mexendo sempre, até está no ponto de servir. Antes de desligar o fogo, acrescente o queijo ralado, mexa com delicadeza e sirva.



**Vitor
Sub-14**

SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI, UVA PASSA E MAIONESE



INGREDIENTES

Meio repolho

½ abacaxi

1 pacote de uva passas – 250g

3 colheres de maionese

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e está pronta uma salada muito refrescante



**Santiago
Sub-14**



SALMÃO GRELHADO COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 quilo de filé de salmão inteiro

Legumes da preferência

Azeite

Tempero a gosto

Limão e cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o filé com tempero alho e sal, limão e deixe descansar por uma hora. Cozinhe todos os legumes a vapor, em uma panela antiaderente coloque bastante azeite grelha o filé de salmão de um lado e do outro e em seguida coloque os legumes juntos na panela, se necessário coloque mais azeite e sal, deixe dourar por alguns minutos e sirva em seguida.



**Sávio
Sub-17**

SALPICÃO

INGREDIENTES

Filé de peito de frango cozido e desfiado
Cenoura ralada levada a água quente só para dar um leve cozimento
Milho
Passas
Creme de leite
Maionese
Batata palha

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes deixando a batata por último.



Alan Souza
Sub-15



Samuel Silva
Sub-14



SOPA DA MAMÃE



INGREDIENTES

3 batatinhas
1 cenoura
1 chuchu
1 abóbora
Caldo knor
Macarrão rosquinha
Carne do sol
Feijão batido

MODO DE PREPARO

Corta os legumes em cubos pequenos. Em uma panela separada dissolva o caldo knor e a cebola. Acrescenta extrato de tomate e em seguida a carne do sol picada. Acrescenta meio litro de água. Assim que cozinhar, acrescenta o macarrão e o caldo do feijão. Levar ao fogo por 15 minutos.



Luiz Guilherme
Sub-17



STROGONOFF DE CAMARÃO

INGREDIENTES

500 g de camarão
1 colher de sobremesa rasa de margarina
1 lata de creme de leite
200 ml de molho de tomate
1 colher de sopa de mostarda
1 cebola média picada
2 alhos picados
1 pitada de orégano
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Lave os camarões com água quente e limão. Coloque em uma panela a manteiga, após derreter jogue a cebola e deixe refogar, quando a cebola estiver amarelinha jogue o alho para que ele refogue e não queime. Quando dourar o alho jogue o camarão, o orégano, o sal e a pimenta do reino, misture para não grudar o camarão no fundo da panela. Assim que secar a água do camarão, jogue o molho de tomate, a mostarda e misture. Desligue o fogo, e antes de servir jogue o creme de leite sem o soro



Mateus Dias
Sub-17



STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

500 gramas de patinho ou alcatra
3 colheres de ketchup
3 colheres de mostarda
1 sachê de molho de tomate
200gr de champion
3 colheres de molho inglês
2 cx de creme de leite
Alho e cebola
1 colher de manteiga

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a manteiga e frite a cebola e o alho. Adicione a carne e deixe ela refogar, quando estiver ao ponto de quase frita coloque o ketchup a mostarda o molho inglês e o molho de tomate, deixe levantar uma leve fervura. Desligue o fogo e coloque o creme de leite junto com o champion. Sirva com arroz branco, batata palha e salada verde



Gabriel Chagas
Sub-20

STROGONOFF DE CARNE



Igor Araújo
Sub-15



Mateus Lovatte
Sub-15



STROGONOFF DE FRANGO

INGREDIENTES

1 colher rasa de manteiga
1/2 cebola picada
800g de peito de frango (em cubinhos)
1 caixinha de creme de leite
1 molho de tomate
1 latinha de milho (opcional)
Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola na manteiga, acrescente os temperos e em seguida, o frango cortado. (Deixamos ele fritar/cozinhar em fogo baixo, colocando pequenas quantidades de água conforme for secando). Quando o frango já estiver dourado, junte o molho de tomate e deixe ferver. Após isso, acrescente o milho, o creme de leite, e, assim que esquentar, a receita está pronta!



Willian Ribeiro
Sub-14

STROGONOFF DE FRANGO



Pedro Gustavo Silva dos Reis
Sub-15



Caic de Jesus Felix
Sub-15

ESTROGONOFÉ DE FRANGO



Gabriel Miranda
Sub-14



Yan Gabriel
Sub-14



Kayo Lucas
Sub-14

STROGONOFF DE FRANGO



Alexandre Lopes
Sub-17



Caique de Brito
Sub-17



João Marcelo
Sub-20



SUÃ COM ARROZ

INGREDIENTES

1 quilo de suã de porco com carne
2 xícaras de arroz
2 dentes de alho amassado
4 colheres de sopa de óleo
Sal a gosto
Cebolinha para decorar

MODO DE PREPARO

Lavar a suã, para eliminar aparas de osso. Coloque em uma tigela e adicione o alho e o tempero. Deixe marinar por uma hora, quando estiver transparente adicione a suã sem a salsinha e frite por 15 minutos, mexendo e virando para não queimar. Em seguida adicione o arroz, misture e deixe refogar por 1-2 minutos, mexendo de vez em quando. Acrescente 4 xícaras de água quente, sal a gosto, tampe e deixe cozinhar até o arroz secar e ficar pronto. Quando o arroz estiver cozido, seu arroz com suã de porco está pronto!



Guilherme Christino
Sub-17



TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES

3 ovos
1 xícara (chá) de óleo
1 e 1/2 xícaras (chá) de leite
2 colheres (sopa) bem cheias de queijo ralado
1 colher (café) de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento em pó
450g de frango desfiado e temperado a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o leite, o queijo ralado, o sal e a farinha de trigo. DICA: Coloque sempre os ingredientes líquidos primeiro. Bata tudo por aproximadamente 2 minutos. Acrescente o fermento em pó e bata por 15 segundos, para misturar o fermento à massa. Em seguida despeje metade dessa massa numa forma untada e enfarinhada. Em seguida adicione o recheio por cima dessa massa. DICA: Caso você não queira usar frango para rechear a sua torta, você pode usar queijo, presunto, atum e etc... Cubra o recheio com o restante da massa. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 35 minutos ou até ficar douradinha.



Rômulo Helberte
Sub-17



TULIPA FRITA

INGREDIENTES

1k de tulipa

Tempero: alho, sal e tempero baiano

MODO DE PREPARO

Tempere a gosto e frite, servir com salada.



Sivaldo Júnior
Sub-20

RECEITAS DE DOCES



BOLO DE CENOURA



INGREDIENTES

3 ovos
1 xícara de óleo
2 xícaras de açúcar
2 cenouras
1 colher de fermento em pó
1 pitada de sal
2 xícaras de farinha de trigo.

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, acrescentando farinha aos poucos, depois unte a forma e despeje a massa e asse por 40 min.



Eduardho Keder
Sub-14

BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE BRIGADEIRO



INGREDIENTES

3 ovos
1 xícara Óleo
1 xícara de Leite
1 xícara chocolate em pó
2 xícaras de trigo
1 colher de Margarina
1 lata de leite condensado
3 colheres de chocolate em pó

MODO DE PREPARO

Misture os ovos, leite, a xícara de chocolate em pó, óleo, farinha de trigo e margarina.

Depois levar ao forno para assar.

Em uma panela adicione o leite condensado e o chocolate em pó, misturar bem, mexer até o fundo desgrudar da panela, depois desligar e acrescentar 1/2 caixinha de creme de leite. Tudo pronto colocar em cima do bolo.



Mateus Iseppe
Sub-14

MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
 $\frac{3}{4}$ sache de suco de maracujá.

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, depois deixa na geladeira de um dia pro outro para engrossar.



Carlos Miguel
Sub-15

PAMONHA DE DOCE



INGREDIENTES

15 espigas de milho verde
150 g de açúcar cristal
150 g de manteiga derretida ou gordura de porco derretida
1 colher (chá) de sal
Queijo minas curado
Palha do milho para enrolar
Barbante de cozinha

MODO DE PREPARO

Rale as espigas de milho em um ralo grosso. Adicione a manteiga ou a gordura de porco, o açúcar e o sal. Misture e reserve. Lave as palhas do milho e deixe-as secar. Abra 2 palhas e disponha-a uma sobre a outra de modo que e a extremidade de uma sobrepasse a outra em 10 cm. Coloque 3 colheres (sopa) da massa de milho sobre as palhas preparadas. Adicione 1 fatia de queijo curado por cima. Feche as palhas formando um cilindro. Dobre uma das extremidades da palha sobre a massa. Em seguida, dobre a outra, formando assim uma trouxa (formato da pamonha). Amarre com o barbante no sentido longitudinal e transversal. Reserve. À parte, coloque cerca de 4 litros de água para ferver. Quando estiver fervendo, coloque as pamonhas para cozinhar. Após cerca de 40 minutos de cozimento, retire as pamonhas, escorra o excesso de água, retire a palha do milho e sirva quente.



Jean Carlos
Sub-20



PAVÊ DE MORANGO

INGREDIENTES

- 1 pacote de biscoito maizena ou champanhe
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite integral
- 1 caixinha de creme de leite
- 2 gemas
- 1 colher de maisena
- 2 caixas de morangos lavados e picados (a quantidade fica a vontade)
- 1 colher de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

Em uma panela misture o leite condensado, o leite integral, as gemas e a maizena, leve ao fogo sempre mexendo. Assim que engrossar acrescente a essência de baunilha e assim que o creme começar a desgrudar do fundo da panela desligue. Acrescente o creme de leite e reserve. Em uma travessa siga a sequência: bolachas, morangos e creme. Repita até o creme acabar. Decore a gosto. Leve a geladeira até gelar e sirva. Obs: antes de montar a camada das bolachas, as umedeça no leite com um pouco de açúcar.



Guilherme Alexandre
Sub-17

PUDIM



INGREDIENTES

1cx de leite condensado
2 medidas de leite da mesma caixinha de leite condensado
03 ovos
1 colher de sopa rasa de maizena
Calda do pudim
3 colheres de sopa de açúcar.

MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar numa forma e leve ao fogo até dissolver, coloque a mistura dos ingredientes na forma e coloque a forma em banho maria e leve ao fogo por 30 min a 35 min.



Paulo Gustavo
Sub-15



TORTA JULIETA

INGREDIENTES

1/2 kg de trigo
1/2 xícara de óleo
1 limão
3 ovos
1 colher fermento
1 xícara
1/2 de açúcar
1 pacote de goiabada.

MODO DE PREPARO

Amassar a massa com as mãos, colocando aos poucos o trigo, derreter a goiabada no fogo ou micro-ondas e acrescentar suco de 1 limão. Abra metade da massa em uma assadeira untada, coloque a goiabada derretida sobre a massa da assadeira e a outra metade da massa ralar por cima da goiabada com a parte grossa do ralador, no final ralar um limão na parte fina do ralador, assar por aproximadamente 40 minutos.



Leonardo Solovijovas
Sub-15

**“Lutar, lutar, lutar
Com toda nossa raça pra vencer...**



**Clube
Atlético
Mineiro**

...Uma vez até morrer”.