

COMITÊ DE DIVERSIDADE E INCLUSÃO



50+ • Equidade de Gênero • Étnico-Racial  
LGBTQIA+ • PcD • Primeira Infância



Dia da Equidade de Gênero  
apresenta:

# As receitas favoritas das nossas Chefs



# Salada Ceasar da Ligia

## Salada Ceaser

### Ingredientes:

- 500g Alface americana
- 100g de parmesão
- 1 peito de frango (temperar com sal, pimenta do reino, limão e mostarda a gosto)
- 40g Croutons (podem ser comprados prontos ou fazer em casa – Basta cortar pão de forma em cubos e assar)

### Molho:

### Ingredientes:

- 200g de Gema de ovo
- 400ml de Óleo de soja
- 5g de Alho (picado opu moído)
- 35g de Molho inglês
- 35g de Limão taiti
- 5g de Aliche ou Anchova
- 1g de Pimenta do reino
- 100ml de Creme de leite
- 100g de Maionese
- 3g de Sal
- 100g de Parmesão ralado

# Nhoque de Mandioquinha a Pomodoro da Leticia

## Molho Pomodoro

### Ingredientes:

- Tomate italiano 10un (1 kg)
- Tomate pelati 1 lata de 400g
- 1 Cebola (70g)
- 3 dentes de Alho (15g)
- 2 talos de Salsão (10g)
- Cenoura 1 pequena (70g)
- Manjericão a gosto

### Modo de Preparo:

1. Tirar a pele e semente do tomate, picar a cebola, alho, Salsão e a Cenoura.
2. Em uma panela aquecer o azeite e adicionar o alho e a cabola, deixar dourar, adicionar o salsão e a Cenoura.
3. Depois de dourar tudo muito bem, acrescente o tomate sem pele e sem semente picado e a lata de tomate pelati.
4. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar por aproximadamente 40min, e finalize com Manjericão e acerte o sal. Reserve.

## Nhoque

### Ingredientes:

- 500g Mandioquinha
- 150g de Farinha de trigo
- 1 Ovo
- Sal a gosto
- Parmesão

### Modo de preparo:

1. Descasque a mandioquinha e corte ao meio, leve para uma panela com água e um pouco de sal.
2. Cozinhe até que esteja macia, mas não deixe desmanchar. Após estar cozida amasse com um garfo ou fouet, espere esfriar um pouco.
4. Em uma bancada, polvilhe um pouco de farinha de trigo, por cima coloque a mandioquinha amassada.
5. Abra um espaço no meio e adicione o ovo e um pouco da farinha, e misture bem.
6. Adicione aos poucos a farinha até que não grude mais nas mãos, faça rolinhos, e corte as rodela.
8. Em uma forma polvilhe farinha e reserve os nhoques cortados.
9. Ferva uma panela com água, coloque aos poucos os nhoques, assim que subir pra superfície estão cozidos, só retirar e colocar no molho.

# Bolo de Cenoura da Glaucia

## Bolo de Cenoura

### Ingredientes:

- 500g de cenoura
- 6 ovos
- 525g de açúcar
- 375g de farinha de trigo
- 1g (Uma pitada) de sal
- 22g de fermento
- 262g de óleo

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Descasque e corte as cenouras em pedaços pequenos.
3. Bata no liquidificador as cenouras, os ovos e o óleo até obter uma mistura homogênea.
4. Em uma tigela grande, misture o açúcar, a farinha de trigo e o sal.
5. Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa bem até incorporar tudo.
6. Acrescente o fermento e misture delicadamente.
7. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
8. Asse no forno preaquecido por cerca de 40-50 minutos, ou até que um palito inserido no centro do bolo saia limpo.

# Brigadeiro da Bia

## Brigadeiro

### Ingredientes:

- 395g de leite condensado
- 40g de manteiga
- 30g de creme de leite
- 70 g de chocolate em pó

### Modo de Preparo:

1. Você vai precisar de 30 forminhas de brigadeiro
2. Com um pincel, unte um prato com um pouco de manteiga. Reserve.
3. Numa panela, misture o leite e o chocolate em pó. Leve ao fogo baixo e mexa bem, até dissolver o chocolate.
4. Junte o leite condensado, a manteiga e, quando ferver, calcule 15 minutos cozinhando, sem parar de mexer, ou até aparecer o fundo da panela. Retire a panela do fogo e transfira o brigadeiro para o prato untado. Deixe esfriar.
5. Numa tigela, coloque o chocolate granulado e deixe ao lado do prato com a massa de brigadeiro.
6. Espalhe um pouco de manteiga na palma das mãos e, com a ajuda de 1 colher de chá, faça bolinhas. Passe as bolinhas pela tigela com o chocolate granulado, envolvendo cada uma muito bem. Em seguida, coloque as bolinhas nas forminhas. Sirva a seguir.