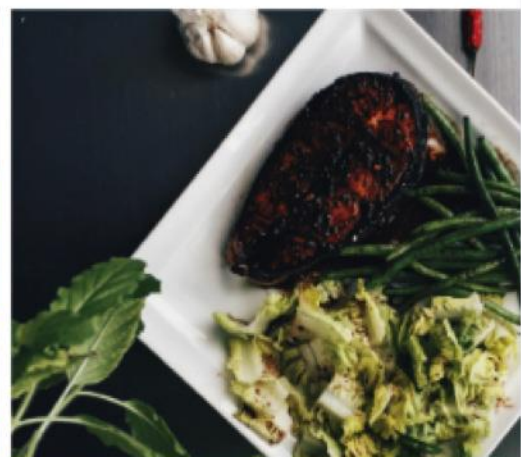


RECEITAS REGIONAIS: A CULINÁRIA TÍPICA DE ALGUNS MUNICÍPIOS DO NORTE DO RIO GRANDE DO SUL



Fábia Benetti
Dulcenéia Haas Wommer
(AUTORAS)

**RECEITAS REGIONAIS:
A CULINÁRIA TÍPICA DE ALGUNS
MUNICÍPIOS DO NORTE DO RIO
GRANDE DO SUL**



**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA
DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES**

REITOR

Arnaldo Nogaro

PRÓ-REITOR DE ENSINO

Edite Maria Sudbrack

PRÓ-REITOR DE PESQUISA, EXTENSÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

Neusa Maria John Scheid

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

Nestor Henrique de Cesaro

CÂMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN

Diretora Geral

Silvia Regina Canan

Diretora Acadêmica

Elisabete Cerutti

Diretor Administrativo

Clóvis Quadros Hempel

CÂMPUS DE ERECHIM

Diretor Geral

Paulo José Sponchiado

Diretor Acadêmico

Adilson Luis Stankiewicz

Diretor Administrativo

Paulo José Sponchiado

CÂMPUS DE SANTO ÂNGELO

Diretor Geral

Gilberto Pacheco

Diretor Acadêmico

Marcelo Paulo Stracke

Diretora Administrativa

Berenice Beatriz Rossner Whatuba

CÂMPUS DE SANTIAGO

Diretor Geral

Michele Noal Beltrão

Diretor Acadêmico

Claiton Ruviaro

Diretora Administrativa

Rita de Cássia Finamor Nicola

CÂMPUS DE SÃO LUIZ GONZAGA

Diretora Geral

Dinara Bortoli Tomasi

Diretora Acadêmica

Renata Barth Machado

CÂMPUS DE CERRO LARGO

Diretor Geral

Luiz Valentim Zorzo



CONSELHO EDITORIAL DA URI

Presidente

Denise Almeida Silva (URI/FW)

Conselho Editorial

Acir Dias da Silva (UNIOESTE)

Adriana Rotoli (URI/FW)

Alessandro Augusto de Azevedo (UFRN)

Alexandre Marino da Costa (UFSC)

Attico Inacio Chassot (Centro Universitário Metodista)

Carmen Lucia Barreto Matzenauer (UCPel)

Cláudia Ribeiro Bellochio (UFSM)

Daniel Pulcherio Fensterseifer (URI/FW)

Dieter Rugard Siedenberg (UNIJUI)

Edite Maria Sudbrack (URI/FW)

Elisete Tomazetti (UFSM)

Elton Luiz Nardi (UNOESC)

Gelson Pelegrini (URI/FW)

João Ricardo Hauck Valle Machado (AGES)

José Alberto Correa (Universidade do Porto, Portugal)

Júlio Cesar Godoy Bertolin (UPF)

Lenir Basso Zanon (UNIJUI)

Leonel Piovezana (Unochapeco)

Leonor Scliar-Cabral Professor Emeritus (UFSC)

Liliana Locatelli (URI/FW)

Lisiane Ilha Librelotto (UFSC)

Lizandro Carlos Calegari (UFSM)

Lourdes Kaminski Alves (UNIOESTE)

Luis Pedro Hillesheim (URI/FW)

Luiz Fernando Framil Fernandes (FEEVALE)

Maria Simone Vione Schwengber (UNIJUI)

Marília dos Santos Lima (PUC/RS)

Mauro José Gaglietti (URI/Santo Ângelo)

Noemi Boer (URI/Santo Ângelo)

Patrícia Rodrigues Fortes (CESNORS/FW)

Paulo Vanderlei Vargas Groff (UERGS/FW)

Rosa Maria Locatelli Kalil (UPF)

Rosângela Angelin (URI/Santo Ângelo)

Sibila Luft (URI/Santo Ângelo)

Tania Maria Esperon Porto (UFPEL)

Vicente de Paula Almeida Junior (UFFS)

Walter Frantz (UNIJUI)

Ximena Antonia Diaz Merino (UNIOESTE)

Fábia Benetti
Dulcenéia Haas Wommer
(Autoras)

**RECEITAS REGIONAIS:
A CULINÁRIA TÍPICA DE ALGUNS
MUNICÍPIOS DO NORTE DO RIO GRANDE DO
SUL**



Frederico Westphalen
2019



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Não Adaptada. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Organização: Fábيا Benetti e Dulcenéia Haas Wommer

Revisão Linguística: Adriane Ester Hoffmann

Revisão Metodológica: Elisângela Bertolotti

Capa/Arte: Philipe Gustavo Portela Pires

Diagramação: Julia Dammann

**O conteúdo dos textos é de responsabilidade exclusiva dos(as) autores(as).
Permitida a reprodução, desde que citada a fonte.**

Catálogo na Fonte elaborada pela
Biblioteca Central URI/FW

R295 Receitas regionais : a culinária típica de alguns municípios do norte do Rio Grande do Sul / Organizadora Fábيا Benetti ... [et al.]. - Frederico Westphalen : URI, 2019.

69 p.

ISBN: 978-85-7796-254-9

1. Receitas regionais. 2. Região sul. 3. Culinária. 4. Alimentos.
I. Benetti, Fábيا. II. Título.

CDU 641.55(083.12)

Catálogo na fonte: Bibliotecária Jetlin da Silva Maglioni CRB-10/2462



URI – Universidade Regional Integrada
do Alto Uruguai e das Missões
Prédio 10

CÂMPUS de Frederico Westphalen:
Rua Assis Brasil, 709 – CEP 98400-000
Tel.: 55 3744 9223 – Fax: 55 3744-9265
E-mail: editora@uri.edu.br

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

SUMÁRIO

PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	8
<i>ALPESTRE</i>	10
<i>AMETISTA DO SUL</i>	11
<i>BARRA FUNDA</i>	12
<i>BOA VISTA DAS MISSÕES</i>	13
<i>CAIÇARA</i>	15
<i>CERRO GRANDE</i>	16
<i>CHAPADA</i>	17
<i>CONSTANTINA</i>	18
<i>CRISTAL DO SUL</i>	20
<i>DOIS IRMÃOS DAS MISSÕES</i>	22
<i>ENGENHO VELHO</i>	24
<i>ERVAL SECO</i>	26
<i>FREDERICO WESTPHALEN</i>	28
<i>GRAMADO DOS LOUREIROS</i>	29
<i>IRAI</i>	31
<i>JABOTICABA</i>	32
<i>LAJEADO DO BUGRE</i>	33
<i>LIBERATO SALZANO</i>	34
<i>NONOAI</i>	36
<i>NOVA BOA VISTA</i>	38
<i>NOVO BARREIRO</i>	40

<i>NOVO TIRADENTES</i>	41
<i>NOVO XINGU</i>	42
<i>PALMEIRA DAS MISSÕES</i>	44
<i>PALMITINHO</i>	45
<i>PINHAL</i>	46
<i>PINHEIRINHO DO VALE</i>	47
<i>PLANALTO</i>	49
<i>RIO DOS ÍNDIOS</i>	51
<i>RODEIO BONITO</i>	53
<i>RONDA ALTA</i>	54
<i>RONDINHA</i>	55
<i>SAGRADA FAMÍLIA</i>	57
<i>SÃO JOSÉ DAS MISSÕES</i>	58
<i>SÃO PEDRO DAS MISSÕES</i>	60
<i>SARANDI</i>	62
<i>SEBERI</i>	63
<i>TAQUARUÇU DO SUL</i>	64
<i>TRÊS PALMEIRAS</i>	65
<i>TRINDADE DO SUL</i>	66
<i>VICENTE DUTRA</i>	67
<i>VISTA ALEGRE</i>	68
REFERÊNCIAS	69
SOBRE AS AUTORAS E ORGANIZADORAS	73

PREFÁCIO

Todo ser humano tem direito à oferta regular de uma alimentação adequada, saudável, de qualidade e em quantidade suficiente. Vários fatores influenciam esse direito, dentre eles a valorização da cultura alimentar, que traz consigo, não somente o significado do saber fazer, mas o que o alimento carrega por trás de uma história. O modo de produção dos alimentos, o saber colher e preparar são primazia para alimentar e nutrir uma família ou uma comunidade.

A arte de preparar receitas acompanha a cultura das famílias, em especial a das mulheres agricultoras. Nossa região é riquíssima em alimentos oriundos da produção da agricultura familiar e, por isso, foi possível colaborar com o Projeto da URI (Universidade Regional Integral do Alto Uruguai e das Missões) para resgatar muitas dessas receitas regionais através do trabalho das extensionistas sociais rurais da Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural do Estado de Rio Grande do Sul, Emater/RS-Ascar (Associação Sulina de Crédito e Assistência Rural), junto às agricultoras. Neste e-book, o leitor poderá se deliciar com receitas doces e salgadas de diversas agricultoras que, de forma artesanal, preparam a alimentação de sua família, visto que esse papel cuidador é e foi por muito tempo atribuído às mulheres. E quando essas mãos vão para a cozinha, levam todo o seu apego da terra e o carinho aos seus familiares, para a elaboração de pratos muito gostosos.

As receitas coletadas pela Emater-RS/Ascar, nos municípios de abrangência do Escritório Regional de Frederico Westphalen, foram testadas em laboratório pela URI- Câmpus de Frederico Westphalen e vem contribuir com o resgate da história desses ingredientes e dessas práticas. Passadas de geração a geração, como de mãe para filha ou avós para netos, bem como homenagear essas mulheres pelo importante papel na segurança e soberania alimentar.

Assim, como o aroma de bolachas saindo do forno ou da cuca quentinha estimula nossa saliva, você também vai se sentir inspirado a preparar essas receitas. Lembrando sempre de um ingrediente indispensável: a responsabilidade de elaborar e oferecer uma alimentação saborosa e de qualidade!

Bom apetite!

Dulcenéia Haas Wommer

Escritório Regional da Emater/RS-Ascar de Frederico Westphalen/RS

Leila Ghizzoni

Escritório Central da Emater/RS-Ascar de Porto Alegre/RS

INTRODUÇÃO

Toda cozinha é marcada pelo passado e reflete a história do povo que a pertence (ARAÚJO, 2005). As preparações alimentares típicas de uma região refletem cultura, são carregadas de simbolismos e permeadas por memórias e tradições. Além disso, representam o empoderamento de um povo e de um local.

Dessa maneira, contemplar os benefícios de preparações regionais direciona para importante aspecto da culinária: os alimentos regionais. Ingredientes básicos, nutritivos, de abundância em virtude do clima e condições geográficas e, por isso, de fácil acessibilidade.

Incentivar o consumo e a produção desses alimentos torna-se um processo importante também na perspectiva da alimentação saudável. Sabe-se que os alimentos regionais promovem a segurança alimentar, por permitirem que a população de maior vulnerabilidade social seja beneficiada, prevenindo, com isso, doenças de ordem Nutricional. Também, destacam-se no conteúdo nutricional, por serem alimentos sazonais, determinam menor tempo de transporte e armazenamento, o que evita, em boa parte, a perda e a oxidação de nutrientes. Essa característica confere aos alimentos regionais uma rica diversidade de compostos, como vitaminas, minerais e os antioxidantes - importantes substâncias para promover a saúde do coração e prevenir o envelhecimento precoce.

Convém enfatizar, também, que a ingestão desses alimentos deve ser priorizada desde cedo, para que hábitos alimentares infantis se tornem adequados e se perpetuem durante a vida. Dessa forma, a Educação para a Alimentação (que ocorre em todas as etapas da vida) deve buscar mobilizar mentes e sensibilizar corações na defesa de escolhas alimentares que promovam a saúde, em uma perspectiva cultural, social, sustentável e saudável. Para isso, fomentar para os amplos benefícios dos alimentos regionais, principalmente os orgânicos, se faz essencial em um panorama marcado pelo uso excessivo e prejudicial de agrotóxicos.

Diante de tais considerações, as preparações/alimentos regionais representam um importante impulso no desenvolvimento regional, de forma a incentivar a economia através da agricultura familiar e o comércio, além de fortalecer os processos históricos e culturais da região.

Cada receita desse e-book originou-se da contribuição de muitas famílias junto a EMATER dos respectivos municípios. Após a captação dessas receitas regionais, elas foram reproduzidas no Laboratório de Técnica Dietética do Curso de Nutrição da URI, registradas

através das fotos (na maioria das receitas) e calculadas para obtenção das Informações Nutricionais, segundo padrão da Anvisa. Para a Informação Nutricional foram considerados porções padronizadas, segundo a Resolução da Diretoria Colegiada (RDC), N° 359 e N° 360, de 23 de dezembro de 2003.

No decorrer das páginas deste e-book podem ser encontradas receitas doces e salgadas. O diferencial trazido nas preparações envolvem alimentos típicos da nossa região, como o milho, batata doce, amendoim, laranja, açúcar de cana, mandioca, mel entre outros. Alimentos esses de grande variedade e munidos de excelentes nutrientes, proporcionando a quem consome *in natura* ou através das preparações, um amplo cenário de sabores, de importante impacto na promoção da saúde e da cultura.

ALPESTRE

Sua população é constituída por descendentes europeus: poloneses, italianos e alemães. A população em 2010, segundo IBGE, era de 8.027 habitantes. No mês de agosto é realizada a Festa Tradicional Polonesa. Na ocasião, são feitos pratos típicos como pastéis – mais bem conhecidos como pirogues. Tradição dos imigrantes poloneses de Santa Catarina. O pirogue (ou 'pierog') é um pastel salgado cozido, fácil de fazer, e que faz muito sucesso na época do Natal. Prato típico polonês, que é basicamente uma massa recheada com batata e ricota.

PIROGUE



Ingredientes:

Massa

- 1 ½ copo de água fervida;
- 1 ½ copo de óleo de soja;
- 1 colher (de chá) de sal;
- 3 colheres (de sopa) de açúcar;
- 1 ovo;
- 2 colheres (de sopa) de pinga;
- 3 xícaras (de chá) de farinha.

Recheio:

- 1 kg de requeijão;
- 2 ovos;
- 1 colher (de chá) de sal;
- Salsinha e cebolinha picadas.

Modo de preparo do recheio:

1. Separar o requeijão, acrescentar os ovos e os demais temperos, misturando tudo muito bem.

Rendimento:

36 porções de 50 gramas

Tempo de preparo:

50 minutos

Informação Nutricional			
Porção de 19 g (1 unidade)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 19 g		% VD*
Valor energético	147 kcal	617 kJ	7 %
Carboidratos	13 g		4 %
Proteínas	4,8 g		6 %
Gorduras Totais	8,1 g		15 %
Gorduras Saturadas	3,6 g		16 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	345 mg		14 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Elsa Otfinoski contribuiu enviando a receita do município de Alpestre.

AMETISTA DO SUL

Conhecida como a capital mundial da pedra ametista, o município leva esse nome devido às atividades, envolvendo essa pedra preciosa. Possui uma área de 75,968 km² e sua população, em 2010, segundo o IBGE, era de 7.323 habitantes.

A receita lembra uma cuca caseira que nossas avós faziam antigamente. As frutas cristalizadas dão uma cor à cuca e lembram as pedras preciosas.

CUCA CASEIRA



preparo:

Rendimento:

32 porções 50 gramas

Tempo de

45 minutos

Ingredientes:

1 colher (de sopa) de fermento químico;
2 xícaras (de chá) de açúcar;
1 xícara (de chá) de nata;
8 gotas de adoçante;
6 ovos grandes;
2 ½ xícaras (de chá) de farinha de trigo;
1 ½ xícara (de chá) de frutas cristalizadas.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes.
2. Bater até engrossar, sovar e enrolar a massa no meio.
3. Acrescentar as frutas cristalizadas.
4. Levar assar em forno com temperatura média de 250 °C.

Informação Nutricional			
Porção de 50g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	143 kcal	601 kj	7 %
Carboidratos	28 g		9 %
Proteínas	2,7 g		4 %
Gorduras Totais	2,3 g		4%
Gorduras Saturadas	1,1 g		5%
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,9 g		4%
Sódio	33 mg		1%
(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) VD não estabelecido.			

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. PODE CONTER DERIVADOS DE AMENDOIM, AVEIA E SOJA. CONTÉM GLÚTEN.

Helena Andriato Zatti e Pedro Zatti contribuíram enviando a receita do município de Ametista do Sul.

BARRA FUNDA

A cidade possui uma área de 64,165 km² e sua população, em 2010, segundo o IBGE, era de 2.367 habitantes.

Antigamente essa receita era feita em uma panela de ferro, em um braseiro, por um tropeiro quando passava muito tempo fora de casa.

PÃO DE LÓ



Ingredientes:

- 6 colheres (de sopa) de água;
- 3 ovos médios;
- 1 ½ xícara (de chá) de açúcar.
- 1 ½ xícara (de chá) de farinha;
- 1 colher (de sopa) fermento em pó.

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, colocar as gemas, o açúcar e bater. Reservar.
2. Bater as claras em neve.
3. Em seguida, acrescentar a água e a farinha na gemada e bater por 5 min.
4. Por último, acrescentar as claras em neve e o fermento em pó, mexendo com uma colher até misturar.
5. Levar assar em fogo médio 180 °C.

Rendimento:

8 porções de 60 gramas

Tempo de

45 minutos

Informação Nutricional		
Porção de 60 g (1 fatia média)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 50 g	% VD*
Valor energético	188 kcal 789 kJ	9 %
Carboidratos	38 g	13 %
Proteínas	4,0 g	5 %
Gorduras Totais	2,0 g	4 %
Gorduras Saturadas	0,6 g	3 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	91 mg	4 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

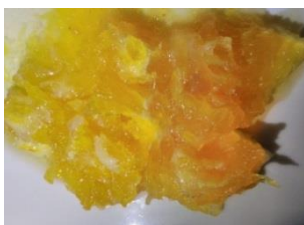
ALÉRGICOS: CONTÉM OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Herenilde Hoffmann contribuiu enviando a receita do município de Barra Funda.

BOA VISTA DAS MISSÕES

Uma cancha de carreira, chamada Boa Vista, serviu de inspiração para ser o nome dessa localidade que, emancipada, definiu-se como “Boa Vista das Missões”. Município com predomínio de origem cabocla, europeia, seguido de descendentes italianos e alemães. População de 2.114 habitantes no ano de 2010, de acordo com o IBGE. A receita abaixo apresentada é utilizada pela família Dallabrida, de etnia italiana, desde os anos 70, quando visitados por uma extensionista da EMATER/ASCAR. Realizaram uma demonstração de método com algumas receitas, com intuito de aproveitar frutas cítricas.

PECTINA CASEIRA



Rendimento:

90 porções de 20 gramas

Tempo de

1 hora e 20 minutos

Ingredientes:

- 1 copo de pele de laranja;
- 3 copos de água;
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão.

Modo de preparo:

1. Escolher laranjas de pele grossa. Passar a pele na máquina de moer carne.
2. Misturar com os outros ingredientes. Ferver 20 minutos em panela sem tampa. Coar num pano e guardar em garrafas de vidro.

GELEIA DE LARANJA

Ingredientes:

- 6 laranjas grandes de umbigo;
- 1 kg e meio de açúcar;
- 1 litro e meio de água.

Informação Nutricional			
Porção de 20g (1 colher de sopa)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 20 g		% VD*
Valor energético	73 kcal	307 kj	4 %
Carboidratos	19 g		6 %
Proteínas	0 g		0 %
Gorduras Totais	0 g		0 %
Gorduras Saturadas	0 g		0 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	3,5 g		14 %
Sódio	0 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

Modo de preparo:

Descascar e cortar as laranjas em pedaços pequenos e descansar uma noite em vasilha enlouçada. No dia seguinte, levar ao fogo com o açúcar, a água e ferver até o ponto da geleia.

ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Osvaldina D. Busanello contribuiu enviando a receita do município de Boa Vista das Missões.

CAIÇARA

Seu primeiro nome foi Lagoa da Figueira, sendo alterado para Caiçara. A sua população é de 5.071 habitantes (IBGE, 2010). A receita do pé-de-moleque veio de uma família de origem Italiana, que vive na comunidade há 60 anos. Apresenta como ingrediente principal o amendoim, alimento regional utilizado em muitas preparações típicas.

PÉ-DE-MOLEQUE



Rendimento:

18 porções de 40 gramas

Tempo de

40 minutos

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de leite;
- 1 prato de açúcar;
- 1 colher (de sopa) de manteiga;
- 1 xícara de amendoim torrado e moído.

Modo de preparo:

1. Levar ao fogo, em uma panela, o leite, o açúcar e a manteiga.
2. Deixar ferver até ficar uma calda grossa.
3. Retirar do fogo e juntar o amendoim.
4. Despejar sobre o mármore untado e cortar em quadradinhos quando estiver quase frio.

Informação Nutricional			
Porção de 40 g (1 unidade média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 40 g		% VD*
Valor energético	151 kcal	634 kJ	7 %
Carboidratos	21 g		7 %
Proteínas	3 g		4 %
Gorduras Totais	6,7 g		12 %
Gorduras Saturadas	1,6 g		7 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,9 g		4 %
Sódio	13 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM E LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Odila Prevedello contribuiu enviando a receita do município de Caiçara.

CERRO GRANDE

A origem de seu nome seria proveniente de um grupo de caçadores que no ano de 1890 passou por ali e se deparou com um cerro muito grande. Sua população, em 2010, de acordo com o IBGE, era de 2.417 habitantes. A bolacha é quase tão antiga quanto a nossa civilização. No princípio, os homens comiam os grãos de trigo e outros cereais crus. Depois de algum tempo, surgiu a ideia de moer grãos, para tornar a mastigação mais fácil. Bolacha caseira é uma receita simples de fazer e nos recorda o passado.

BOLACHA CASEIRA



Rendimento:

Tempo de

63 porções de 30 gramas

1 hora e 15

Ingredientes:

6 ovos;
3 xícaras (de chá) de açúcar;
50g de banha derretida;
400ml de leite;
30g de sal amoníaco;
3 ½ xícaras (de chá) de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Bater todos os ovos em seguida acrescentar a banha.
2. Juntar o sal amoníaco com o leite morno e misturar bem.
3. Acrescentar o açúcar e a farinha aos poucos até o ponto de passar o rolo.
4. Espichar a massa e cortar no formato de sua preferência.
5. Levar ao forno para assar a 200 C° até dourar (45min).

Informação Nutricional		
Porção de 30 g (1 unidade)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 30g	% VD*
Valor energético	87 kcal 366 kJ	4 %
Carboidratos	17 g	6 %
Proteínas	1,7 g	2 %
Gorduras Totais	1,6 g	3 %
Gorduras Saturadas	0,6 g	3 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	7,9 mg	0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Vilma Maria Morlin contribuiu enviando a receita do município de Cerro Grande.

CHAPADA

Emancipada em 1959, não se tem provas concretas sobre a origem do nome Chapada. Possui aproximadamente 9.377 habitantes (IBGE, 2010). Colonizada por imigrantes alemães e italianos. A família, de tradição alemã, mantém ainda alguns hábitos de reunir a família e amigos para o tradicional Kerb. Elabora a receita do bolinho de polvilho em dias de chuva ou para ser comido juntamente com o chimarrão ao entardecer. Mantém o hábito de produzir para a família a maioria dos produtos que consome. Cita-se ao melado e a schmier de cana. Elaboram também o tradicional queschnier (requeijão).

LEMASCHWENTZ (BOLINHO DE POLVILHO AZEDO)



Rendimento:

35 porções de 30 gramas

Tempo de

30 minutos

Ingredientes:

- 3 copos de polvilho azedo;
- 1 copo de farinha de milho;
- 2 ovos;
- 1 colher (de sopa) rasa de sal;
- 1/3 xícara de leite;
- Banha (para fritar).

Modo de preparo:

1. Escaldar o polvilho e a farinha de milho em 1/2 copo de água fervente, depois colocar os ovos e o sal.
2. Amassar até a massa ficar em ponto que dá para enrolar.
3. Colocar um pouco de leite, enrolar em formato de bananinhas e fritar em banha.

Informação Nutricional		
Porção de 30g (1 unidade média)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 30 g	% VD*
Valor energético	106 kcal	445 kJ 5 %
Carboidratos	19 g	6 %
Proteínas	0,8 g	1 %
Gorduras Totais	2,7 g	5 %
Gorduras Saturadas	1,0 g	4 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	330 mg	14 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E OVOS. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Maria Izabel Bays contribuiu enviando a receita do município de Chapada.

CONSTANTINA

O atual nome Constantina foi formado da última palavra de Benjamin Constant. População de 9.752 habitantes (IBGE, 2010).

Esta receita é resgate antigo, “a cuca que as nonas faziam”, pois no município predomina a etnia italiana. Esse produto é servido no “café com fé” do turismo rural, em frente ao antigo Moinho da propriedade Bonfanti. Também é vendida há 8 anos nas festas tradicionais da comunidade.

CUCA CASEIRA



Rendimento:

35 porções de 50 gramas

Tempo de

40 minutos

Ingredientes:

Massa:

4 ovos;
5 xícaras (de chá) de açúcar;
8 xícaras (de chá) de farinha;
300 gramas de nata;
2 xícaras (de chá) de leite;
300 ml de suco de laranja;
700 g de fermento de batatinha
ou 2 colheres (de sopa) de
fermento biológico seco;
3 colheres (de sopa) de erva doce;
cascas de 3 laranjas médias
(aprox. 5 colheres de sopa);
noz moscada ralada (aprox. 20g);
200 gramas de açúcar de baunilha;
400 gramas de doce de leite.

Farofa:

1 xícara (de chá) de banha;
1 xícara (de chá) de açúcar cristal;
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
2 gemas de ovo.

Informação Nutricional			
Porção de 50 g (1 fatia)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g	% VD*	
Valor energético	115 kcal	483 kj	8 %
Carboidratos	28 g		9 %
Proteínas	2,6 g		3 %
Gorduras Totais	3,6 g		6 %
Gorduras Saturadas	1,4 g		7 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	0 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador o açúcar com os ovos, a nata, o leite, o suco de laranja e as casquinhas de laranja.
2. Acrescentar os ingredientes batidos ao fermento na bacia, colocar um pouco de farinha e deixar descansar por 12 horas.
3. Amassar bem com as mãos, acrescentando a farinha e os demais ingredientes.
4. Dividir a massa em pedaços e sovar até fazer bolhas.

ALÉRGICOS: CONTÉM OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Ivete Bonfanti contribuiu enviando a receita do município de Constantina.

CRISTAL DO SUL

Seu nome faz referência à descoberta da existência de pedra cristal que aparecia em pontos estratégicos do município. Sua população é de 2 826 habitantes (IBGE, 2010). As etnias que formaram a população do município são de descendências alemã, italiana e polonesa. A etnia alemã é a mais predominante. Ainda preserva-se o costume do baile do Kerb e de alguns pratos típicos, como a cuca alemã. Uma preparação apreciável de sabor único e difundida em toda a comunidade.

CUCA ALEMÃ COM KÄSCHMIER



Rendimento:

Tempo de

50 porções de 50gramas

1 hora e 15 minutos

Massa/Ingredientes:

6 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (de chá) de açúcar;
2 colheres (de sopa) de adoçante;
2 colheres (de sopa) de manteiga;
1 pitada de sal;
2 ovos;
1 colher (de sopa) rasa de baunilha;
2 colheres (de sopa) rasas de fermento seco;
2½ xícaras (de chá) de água morna.

Recheio/Ingredientes:

1 litro de leite;
50 ml de vinagre branco;
5 colheres (de sopa) de açúcar.

Informação Nutricional		
Porção de 50 g (1 unidade)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 50 g	% VD*
Valor energético	135 kcal 567 kj	7 %
Carboidratos	24 g	8 %
Proteínas	2,5 g	3 %
Gorduras Totais	3,1 g	6 %
Gorduras Saturadas	1,8 g	8 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	64 mg	3 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

Farofa/Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de açúcar;
- ½ xícara de (de chá) farinha de trigo;
- 1 colher (de chá) de canela;
- 1 colher (de chá) de baunilha;
- Manteiga até formar a farofa (mais ou menos 3 colheres).

Modo de Preparo:

1. Recheio de käschmier: ferver o leite, juntar 50 ml de vinagre, deixar talhar, passar em uma peneira para separar o soro da massa. Passar a massa na peneira em água corrente para tirar o gosto de vinagre. Juntar à massa o açúcar e misturar.
2. Farofa: juntar todos os ingredientes e amassar até dar o ponto de farofa.
3. Massa da cuca: misturar os ovos, o açúcar, o sal, a manteiga e o adoçante. Bater bem com uma colher. Juntar o fermento, a baunilha, a água e a farinha (aos poucos) até dar o ponto da massa, nem muito mole, nem muito dura. Deixar crescer em uma bacia até dobrar de volume. Separar a massa em duas partes e colocar nas formas. Se for rechear colocar metade da massa, o recheio e a outra metade da massa em cada forma. Passar ovo batido e colocar a farofa. Levar para assar no forno por mais ou menos 40 minutos.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Loreni Fries Lohrentz contribuiu enviando a receita do município de Cristal do Sul.

DOIS IRMÃOS DAS MISSÕES

O município foi criado quando “Dois Irmãos” da família Amaral, adquiriram lotes nesse lugar, formando a atual comunidade. Sua população é de 2. 157 habitantes (IBGE, 2010). A receita de cuca para festa está na família da Dona Milita, popularmente conhecida, de família italiana, a mais de 30 anos. Sua mãe Dona Eleonara já era responsável pela confecção das cucas batidas para a festa da comunidade local, que naquela época assavam em forno de barro. A receita foi passada, posteriormente, para a Dona Milita que, devido à idade, repassou a um grupo de mulheres que continuam a exercer a função.

CUCA PARA FESTA DA VÓ MILITA



Rendimento:

100 porções de 50 gramas

Tempo de

1 hora

Ingredientes:

7 xícaras (de chá) de açúcar;
2 ½ colheres (de chá) cheias de banha;
8 ovos;
erva-doce a gosto;
4 colheres (de sopa) de açúcar de baunilha;
4 colheres (de sopa) de adoçante;
noz moscada a gosto;
2 colheres (de sopa) bem cheias de margarina;
5 colheres (de sopa) de fermento de pão;
1 ½ colher (de sopa) de sal;
5 kg de farinha de trigo;
água morna até dar ponto de massa batida ou sovada.

Informação Nutricional			
Porção de 50g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	181 kcal	760 kj	9 %
Carboidratos	36 g		12 %
Proteínas	3,3 g		4 %
Gorduras Totais	2,5 g		4 %
Gorduras Saturadas	0,8 g		4 %
Gordura <i>Trans</i>	0,2 g		(**)
Fibras Alimentares	0,7 g		3 %
Sódio	274 mg		11 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

Cobertura:

- 3 colheres (de sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (de sopa) de nata;
- 1 colher (de sopa) de margarina;
- canela em pó a gosto;
- 1 clara de ovo;
- 3 colheres (de sopa) de açúcar de baunilha.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes e bater bem a massa, ou fazer mais firme para sovar na sovadeira. Leve ao forno para assar a 180 °C, por 45 minutos.
2. OBS: antes de esparramar a farofa, bater bem a clara em neve e passar por cima.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Paulina Melita Dallabrid contribuiu enviando a receita do município de Dois Irmãos das Missões.

ENGENHO VELHO

O município foi povoado a partir do ano de 1920. Seus primeiros colonizadores foram italianos. Além da etnia italiana, também encontramos indígenas, que residem na reserva da Serrinha, da qual esse município faz parte. Sua população é de 1.527 habitantes (IBGE, 2010). Por ser de colonização italiana, o município conta com um jantar típico italiano, realizado todos os anos no mês de julho, em que servem como prato principal os famosos tortéis.

TORTÉIS



Rendimento:

60 porções de 50gramas

Tempo de preparo:

1 hora e 15 minutos

Ingredientes:

Massa:

4 ovos;
1 copo de água;
1 colher (de sopa) de sal;
1k de farinha.

Recheio:

1 moranga cabotiá;
4 colheres (de sopa) de açúcar;
canela em pó a gosto.

Molho:

1 kg de guisado ou peito de frango desfiado;
1 cebola grande;
2 tomates;
tempero verde a gosto.

Informação Nutricional		
Porção de 50 g (1 unidade)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 50 g	% VD*
Valor energético	95 kcal 399 kj	5 %
Carboidratos	12 g	4 %
Proteínas	5,9 g	8 %
Gorduras Totais	2,2 g	4 %
Gorduras Saturadas	0,8 g	4 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	118 mg	5 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

Modo de preparo:

1. Misturar o ovo, a água, o sal e ir acrescentando a farinha até dar o ponto de espichar na sovadeira.
2. Espichar a massa fina e dividir em quatro pedaços.

Recheio:

Cozinhar a cabotiá em pedaços. Depois esmagar bem, acrescentar o açúcar e a canela.

Molho:

Fritar a carne. Acrescentar a cebola e deixar fritar até a cebola ficar transparente. Adicionar o tomate e mexer bem. Se necessário, adicionar um pouco de água, mas deixar o molho bem grosso.

Montagem:

1. Espalhar o recheio sobre a massa e enrolar como rocambole. Depois disso, enrolar a massa em um saquinho plástico e cozinhar em uma panela de água fervente de 30 a 40 minutos.
2. Depois disso, desenrolar do plástico e cortar em fatias. Colocar as fatias em uma travessa e despejar o molho sobre as rodela do tortéi.
3. Rende aproximadamente 4 rolos e é possível o congelamento. Enrolar no saco plástico cru e levar ao freezer. Quando quiser cozinhar, basta colocar em uma panela de água fervente.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Edite Troian contribuiu enviando a receita do município de Engenho Velho.

ERVAL SECO

A origem do nome vem dos de grandes ervais (pés de erva-mate) que ali se encontravam e pegaram fogo. Sua população em 2010 era de 7.878 habitantes, de acordo com o IBGE. A Käsekuchen é uma receita tradicional alemã, muito difundida nas famílias ervalsequenses, sendo servida em cafés coloniais e comercializada em padarias.

KÄSEKUCHEN (CUCA DE RICOTA)



Rendimento:

48 porções de 50 gramas

Tempo de

1 hora e 30

Ingredientes da massa:

- 2 ovos;
- ½ xícara (de chá) de açúcar;
- 2 colheres (de sopa) de manteiga;
- 1 ½ xícara (de chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó.

Ingredientes do recheio:

- 1kg de ricota;
- 6 ovos;
- 2 xícaras (de chá) de açúcar;
- 3 colheres (de sopa) de nata;
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó;
- ½ colher (de chá) de sal.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes, colocando a farinha aos poucos até formar uma massa que desprenda das mãos.
2. Untar uma forma redonda de fundo removível. espalhar a massa no fundo e nas bordas.

Modo de fazer o recheio:

1. Misturar bem os ingredientes até a mistura ficar homogênea. Em seguida, colocar dentro da forma e polvilhar com açúcar e canela.
2. Assar por 30 minutos em forno médio e pré-aquecido.

Informação Nutricional			
Porção de 50g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50g		% VD*
Valor energético	120kcal	505kj	6 %
Carboidratos	16 g		5 %
Proteínas	4 g		5 %
Gorduras Totais	3,9 g		7 %
Gorduras Saturadas	2,0 g		9 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,0 g		0 %
Sódio	103 mg		4 %
(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.			
(**) VD não estabelecido.			

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Rosani Bode Karpinski contribuiu enviando a receita do município de Erval Seco.

FREDERICO WESTPHALEN

O município tem esse nome por causa de um vendedor de barris chamado Frederico e por causa da região da Alemanha chamada Nordrhein-Westfalen. Sua população é de 28.843 habitantes em 2010, tendo a estimativa de 31.120 habitantes para o ano de 2018.

A receita apresentada é composta de ingredientes produzidos pelas propriedades e de fácil preparação. O paladar do bolo é exótico, mas apreciado pelos imigrantes italianos e remete aos sabores da infância.

PINFA



Rendimento:

21 porções de 60 gramas

Tempo de

45 minutos

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de banha;
- 2 xícaras (de chá) de açúcar-de-cana;
- 2 xícaras (de chá) de farinha de milho;
- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Juntar todos os ingredientes na ordem da receita, misturando bem. A massa fica uma farofa, mas deve ficar úmida. Colocar na forma em três etapas, apertando bem para formar o bolo;
2. Usar uma forma retangular, pequena, sem untar, pois o bolo não deve ficar muito fino.

Assar em forno a 160 °C, por 45 minutos, pois seu cozimento deve ser lento.

Informação Nutricional		
Porção de 60g (1 fatia)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 60 g	% VD*
Valor energético	183 kcal 769 kj	9 %
Carboidratos	29 g	10 %
Proteínas	3,6 g	5 %
Gorduras Totais	6,0 g	11 %
Gorduras Saturadas	2,3 g	11 %
Gordura <i>Trans</i>	0,3 g	(**)
Fibras Alimentares	1,3 g	5 %
Sódio	1 mg	0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Anacleto Maria Vendruschi contribuiu enviando a receita do município de Frederico Westphalen.

GRAMADO DOS LOUREIROS

Em meados do século passado, houve um violento temporal que destruiu grande área de Pinheirais da região. Nesse mesmo local houve um incêndio, devastando a mata e surgindo aí um extenso gramado. Com o pioneiro morador João Pedro Loureiro de Mello originou-se o nome Gramado dos Loureiros. A população, de acordo com o IBGE, em 2010, era de 2.269 habitantes. A receita é tradicional no município. Receita que foi introduzida pela EMATER, no ano de 2001. Foi inserida no dia a dia de muitas famílias, por ser um prato prático, de sabor diferenciado, barato e também devido às famílias terem os ingredientes na propriedade.

MASSAROTO



Rendimento:

15 porções de 100 gramas

Tempo de

1 hora

Ingredientes da Massa:

4 ovos;
½ xícara (de chá) de óleo;
1 colher (de chá) rasa de sal;
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo (ao ponto).

Modo de preparo:

Fazer a massa, espichar como para lasanha, sapecar a massa, dos dois lados, cortar em tiras e reservar.

Ingredientes do molho:

800 gramas de galinha (pedaços);
½ xícara (de chá) de banha;
1 cebola picada;
2 tomates;
½ xícara (de chá) de massa de tomate;
1 xícara (de chá) de queijo colonial ralado.

Informação Nutricional			
Porção de 100g (1 porção/prato)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 100 g		% VD*
Valor energético	248 kcal	1042 kj	12 %
Carboidratos	16 g		5 %
Proteínas	16 g		21 %
Gorduras Totais	12 g		22 %
Gorduras Saturadas	4,7 g		21 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,6 g		2,4 %
Sódio	297 mg		12 %
(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas. (**) VD não estabelecido.			

Modo de preparo:

1. Picar uma galinha e fritar com banha, acrescentar uma cebola picada, deixar refogar e acrescentar os tomates e a massa de tomates.
2. Colocar água até cozinhar. Temperar o queijo e servir.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Equipe municipal da EMATER/RS-ASCAR de Gramado dos Loureiros contribuiu,
enviando a receita.

IRAÍ

Conhecida mundialmente por sua água mineral. Foi considerada a segunda melhor água mineral do mundo. Sua população, em 2010, era de 8.078 habitantes. A população do município é composta por pessoas de origem italiana, alemã, polonesa, portuguesa e indígena. A culinária é bem diversificada. O pudim é uma sobremesa amada pelos brasileiros, uma receita clássica que faz parte do cardápio de milhões de pessoas. Introduzido no Brasil por influência portuguesa é uma sobremesa prática. Nesse caso, acrescentando-se laranja uma fruta de abundância na região do Sul do país.

PUDIM DE LARANJA



Rendimento:

21 porções de 50 gramas

Tempo de

1 hora e 15

Ingredientes:

1 copo grande de suco de laranja;
3 xícaras (de chá) de açúcar;
6 ovos;
1 colher (de sopa) de manteiga;
2 colheres (de chá) de farinha de mandioca.

Modo de fazer:

1. Caramelizar a forma com uma xícara de açúcar.
2. Bater todos os outros ingredientes no liquidificador.
3. Colocar dentro da forma, cobrir com papel alumínio, levar para assar em banho-maria, com o forno pré-aquecido por 50 minutos.
4. Tirar o papel alumínio e deixar no forno por mais 10 minutos. Tirar do forno e deixar esfriar. Levar para gelar e quando estiver gelado tirar o pudim da forma.

Informação Nutricional			
Porção de 50g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	145 kcal	608 kJ	7 %
Carboidratos	29 g		2 %
Proteínas	1,7 g		0 %
Gorduras Totais	2,6 g		0 %
Gorduras Saturadas	2,2 g		0 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	24 mg		1 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E OVO. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Carla Strojaki Mertins contribuiu enviando a receita do município de Iraí.

JABOTICABA

O nome da cidade se deve à grande quantidade de árvores de jaboticabeiras no seu território. O município vive da agricultura e pecuária familiares. A etnia italiana predomina no município. Possui uma área de 128 km² e sua população, em 2010, era de 4.098 habitantes. Preparações com açúcar de cana são saborosas e apresentam propriedades nutricionais superiores às receitas feitas com açúcar refinado.

BOLACHA DE AÇÚCAR DE CANA



Rendimento:

50 porções de 30 gramas

Tempo de

1 hora e 30

Ingredientes:

4 ovos;
1 xícara (de chá) de banha;
2 xícaras (de chá) de açúcar de cana peneirado;
1 xícara (de chá) de leite;
1 colher (de sopa) de sal amoníaco;
500 g de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Bater os ovos, o açúcar de cana e a banha, misturar o leite quente com o sal amoníaco e farinha até dar o ponto.
2. Espichar a massa com o rolo e cortar com as bolachas da forma que desejar.
3. Levar ao forno para assar a 180 °C por 15 minutos.

Informação Nutricional			
Porção de 30 g (1 bolacha)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 30 g		% VD*
Valor energético	81 kcal	338 kJ	4 %
Carboidratos	9,2 g		3 %
Proteínas	2,0 g		3 %
Gorduras Totais	3,9 g		7 %
Gorduras Saturadas	1,5 g		7 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	8,6 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Angela Tentin Bagiotto contribuiu enviando a receita do município de Jaboticaba.

LAJEADO DO BUGRE

A exploração na região começou com os primeiros imigrantes, formados por um grupo de seis homens fugitivos do movimento revolucionário de 1922. A população total do município é de 2.487 de habitantes (IBGE, 2010). A receita é um doce tradicional com apenas dois ingredientes, batata roxa e açúcar.

BAIANINHAS



Ingredientes:

- 3 batatas roxas;
- 2 ½ xícaras (de chá) de açúcar.

Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas roxas com casca.
2. Descascar e amassar.
3. Acrescentar a mesma quantidade de açúcar que o volume das batatas.
4. Levar ao fogo, mexendo sempre até soltar do fundo da panela.
5. Retirar do fogo e deixar esfriar.
6. Fazer bolinhas, passar no açúcar.

Rendimento

46 porções de 20 gramas

Tempo de

30 minutos

Informação Nutricional		
Porção de 20g (1 unidade)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 20 g	% VD*
Valor energético	52 kcal 217 kJ	3 %
Carboidratos	13 g	4 %
Proteínas	0 g	0 %
Gorduras Totais	0 g	0 %
Gorduras Saturadas	0 g	0 %
Gordura Trans	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	0 mg	0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Nair Duarte contribuiu enviando a receita do município de Lajeado do Bugre.

LIBERATO SALZANO

População aproximada de 5.780 habitantes (IBGE, 2010). A etnia predominante no município é 80% italiana. Cultivam-se as tradições, principalmente na gastronomia. Anualmente é realizado o Jantar Italiano, evento de grande importância regional. Nas cidades de influência da cultura italiana, o preparo de massa caseira é uma tradição antiga que é passada de geração para geração. Seu preparo, além de ser rápido e com ingredientes baratos, permite recriar na cozinha o sabor caseiro da legítima macarronada italiana.

MASSAROTO



Ingredientes:

- 1 frango caipira picado, sem pele (1kg);
- 1 cebola;
- 2 tomates;
- 500 g de macarrão caseiro;
- Sal a gosto;
- Salsa a gosto;
- Óleo a gosto.

Modo de Fazer:

1. Esquentar uma panela, colocar um pouco de óleo e a galinha para fritar.
2. Acrescentar o sal e a salsa.
3. Deixar cozinhar bem nesses tempos.
4. Acrescentar a cebola picada e o tomate e deixar cozinhar.
5. Ferver até a galinha ficar bem cozida.

Rendimento:

15 porções de 100 gramas

Tempo de

45 minutos

Informação Nutricional			
Porção de 100 g (2 colheres de servir)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 100 g	% VD*	
Valor energético	186 kcal	781 kj	9 %
Carboidratos	10 g		3 %
Proteínas	21 g		28 %
Gorduras Totais	6,2 g		11 %
Gorduras Saturadas	1,6 g		7 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,6 g		2 %
Sódio	183 mg		8 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

6. Quando estiver no ponto, colocar mais água na panela e a massa, diminuir o fogo e cozinhar até o macarrão ficar no ponto.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Vitalina Passaia Bazeggio contribuiu enviando a receita do município de Liberato Salzano

NONOAI

A origem da cidade remonta ao século XX, surgindo pela necessidade de nova estrada que conduzisse os tropeiros que vinham do Norte do país, para o Sul, na compra de muare. Possui aproximadamente 12.074 habitantes (IBGE, 2010). O município de Nonoai apresenta uma grande comunidade indígena que ainda preserva muito de seus costumes e tradições. Além da língua falada e escrita, os kaingang ainda mantêm alguns aspectos de seus hábitos alimentares, com base no milho, nas folhas coletadas, na carne da caça e também na suína, na mandioca, na batata-doce e nas frutas e nas sementes silvestres.

CANJICA COM CARNE DE PORCO



Rendimento:

16 porções de 100 gramas

Tempo de

1 hora e 20

Ingredientes:

600 gramas de milho;
1000 gramas de carne de porco;
1 colher (de sopa) rasa de sal.

Modo de preparo:

1. Em uma panela de ferro, torrar o milho.
2. Quebrar o milho torrado com ajuda de um pilão ou outro equipamento, deixando uma canjica fina.
3. Fritar a carne de porco em pedaços. Juntar a canjica, o sal e cozinhar até amaciar o milho quebrado.

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1 porção/prato)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 100 g	% VD*
Valor energético	181 kcal	760 kJ 9%
Carboidratos	9,2 G	3%
Proteínas	13 G	17%
Gorduras Totais	10 G	18%
Gorduras Saturadas	3,1 G	14%
Gordura <i>Trans</i>	0 G	(**)
Fibras Alimentares	1,6 G	6%
Sódio	956 Mg	40%

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Tereza Salvador e família contribuíram enviando a receita do município de Nonoai.

NOVA BOA VISTA

Nova Boa Vista foi assim denominada, porque os colonos que lá chegaram eram oriundos de um povoado de Poço das Antas, chamado de Boa Vista. Trata-se de um município de colonização típica alemã, tendo 90% da comunidade com essa etnia e uma população de 1.960 habitantes (IBGE, 2010).

Um dos costumes nas festas das comunidades é a cuca alemã, que é feita no dia anterior à festa pelas próprias agricultoras, que até hoje usam a receita que as suas mães utilizavam, passando de mãe para filha. A família da Senhora Iverne Klein cultua essa tradição até hoje, sendo que muitas vezes ela é convidada a ajudar a preparar as cucas em festas e eventos de todo o município.

CUCA ALEMÃ CASEIRA COM CHOCOLATE



Rendimento:

60 porções de 50 gramas

Tempo de

50 minutos

Ingredientes da massa:

12 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
06 ovos;
3 xícaras (de chá) de açúcar;
12 colheres (de sopa) de gordura;
6 colheres (de sopa) de manteiga caseira;
6 colheres (de sopa) de banha de porco;
1 colher (de sopa) de chá rasa de sal;
500 ml de leite;
4 colheres (de sopa) de fermento químico (também pode ser usado o fermento biológico úmido);
baunilha e canela a gosto.

Informação Nutricional		
Porção de 50 g (1 unidade)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 50 g	% VD*
Valor energético	184 kcal	773 kJ
Carboidratos	31 g	10 %
Proteínas	3 g	4 %
Gorduras Totais	5,4 g	10 %
Gorduras Saturadas	2,4 g	11 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0,6 g	2 %
Sódio	48 mg	2 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

Farofa/Ingredientes:

manteiga;

banha;

04 xícaras (de chá) de açúcar;

03 xícaras (de chá) de farinha;

baunilha e canela a gosto.

Recheio de chocolate:

1 xícara (de chá) chocolate em pó;

500 ml de água;

½ xícara (de chá) de maisena;

açúcar a gosto

Modo de Preparo:

1. Colocar 10 xícaras de farinha em uma bacia e reservar. As duas xícaras de farinha restantes, colocar em uma panela e misturar com o fermento e um pouco de água morna até formar uma massa fina. Deixar descansar essa massa.
2. Após, bater os ovos separados com o sal. Acrescentar a gordura já derretida. Sempre colocar a gordura morna na massa.
3. O açúcar precisa ser derretido com leite e estar morno também.
4. Depois que o fermento e a farinha estiverem crescidos dentro da panela, misturar tudo na bacia da farinha. Ir mexendo até o ponto. Se a massa ficar dura, ir colocando sempre um pouco de leite. A massa não pode ser tão mole e também não tão dura. Quanto mais bater a massa, melhor fica a cuca. Deixe crescer novamente na bacia.
5. Fazer o recheio de chocolate: levar ao fogo todos os ingredientes misturados e quando começar a cozinhar, colocar a maisena, dissolvida com um pouco de água fria. Ficar sempre mexendo até engrossar e deixar esfriar para depois colocar na massa da cuca.
6. Colocar o recheio de chocolate na massa: polvilhar farinha na mesa para a massa não grudar. Abrir com as mãos a massa, colocar o recheio, enrolar a massa com o recheio dentro e deixar crescer na forma. Quando estiver crescida, passar o pincel com o ovo e colocar a farofa.
7. Modo de preparação da farofa: derreter a manteiga e a banha e ir juntando aos poucos o açúcar e a farinha, até formar os farelinhos da farofa.
8. Assar em forno pré-aquecido a 150 °C e deixar por 45 a 50 minutos no forno.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Iverne Klein contribuiu enviando a receita do município de Nova Boa Vista.

NOVO BARREIRO

A origem do nome Barreiro tem várias versões, entre elas a mais difundida é aquela que conta que no início da colonização existia um bebedouro procurado pelos animais. Mais tarde, esse local foi utilizado como cruzador, onde as carretas atolavam, daí o nome Barreiro. Sua população, em 2010, era de 3.978 habitantes, segundo o IBGE. A receita foi repassada de mãe para filha, por isso o nome da cuca é “CUCA DA VERA” mãe da produtora, lembrando assim o sabor de infância.

CUCA DA VERA



Rendimento:

23 porções de 50 gramas

Tempo de

1 hora e 15

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 1 xícara (de chá) de manteiga ou margarina;
- 2 xícaras (de chá) de leite;
- 2 xícaras (de chá) de açúcar;
- 2 xícaras (de chá) de água morna;
- 3 colheres (de sopa) de fermento;
- 4 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (de sopa) de baunilha;
- noz moscada a gosto;
- 1 colher (de sopa) de sal.

Modo de fazer:

1. Misturar todos os ingredientes e deixar em ponto de cuca batida.
2. Fazer a farofa de açúcar.
3. Assar.

Informação Nutricional			
Porção de 50g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	146 kcal	613 kJ	7 %
Carboidratos	26 g		9 %
Proteínas	2,8 g		4 %
Gorduras Totais	3,3 g		6 %
Gorduras Saturadas	1,8 g		8 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	349 mg		15 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Helena Nilso Haeflinger contribuiu enviando a receita do município de Novo Barreiro.

NOVO TIRADENTES

Inicialmente conhecido como “Vila de Tiradentes”, o município emancipou-se com o nome de “Novo Tiradentes”. População de 2.277 habitantes. No município há a presença de diversas etnias (alemã, italiana, cabocla), mas a que prevalece é a italiana. Os habitantes preservam alguns costumes, principalmente na alimentação. Algumas famílias produzem vinhos de excelente qualidade. Também é comum o consumo de pratos típicos como polenta, fortaia, pão de milho, entre outros.

PÃO DE MILHO



Rendimento:

2 pães

Tempo de

1 hora

Ingredientes:

4 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (de chá) de farinha de milho;
3 colheres (de sopa) de banha;
2 colheres (de sopa) de açúcar;
1 pitada de sal;
1½ colher (de sopa) rasa de fermento biológico seco;
400 ml de leite morno.

Modo de preparo:

1. Misturar os ingredientes secos, acrescentar a banha e o leite morno. Misturar bem até obter uma massa mole.
2. Colocar em uma forma untada. Cobrir com um pano e deixar crescer por aproximadamente 45 minutos.
3. Assar por 30 minutos, em forno pré-aquecido (200 °C).

Informação Nutricional			
Porção de 40g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 40 g		% VD*
Valor energético	115 kcal	483 kj	6 %
Carboidratos	22 g		7 %
Proteínas	2,7 g		4 %
Gorduras Totais	1,8 g		3 %
Gorduras Saturadas	0,7 g		3 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,9 g		4 %
Sódio	71 mg		3 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Silvia Salete Barbieri contribuiu enviando a receita do município de Novo Tiradentes.

NOVO XINGU

Jesuítas dos Sete Povos das Missões foram os primeiros homens brancos a cruzarem o território do município. A população é de 1.757 habitantes (IBGE, 2010). HönigKuchen é uma receita típica alemã e faz referência à descendência da família que indicou a receita. O mel, ingrediente base da preparação, apresenta-se como alimento regional, diversificando e empoderando a culinária local.

HÖNIGKUCHEN (BOLO DE MEL)



Rendimento:

Tempo de

35 porções de 50 gramas 1 hora

Ingredientes:

6 ovos;
4 xícaras (de chá) de açúcar;
2 xícaras (de chá) de mel;
1 xícara (de chá) de leite;
½ xícara (de chá) de banha;
½ xícara (de chá) de manteiga;
1 colherinha de cravo;
1 colher (de chá) de noz moscada;
1 colher (de chá) de canela;
2 colheres (de sopa) de sal amoníaco;
8 xícaras (de chá) de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Misturar o açúcar aos ovos e bater bem.
2. Acrescentar derretidas a banha e a manteiga, o mel, o cravo, a noz moscada e a canela.
3. Colocar o leite quente junto ao sal amoníaco e ir acrescentando junto à receita.
4. Acrescentar farinha até dar o ponto (mesmo ponto de bolacha caseira).
5. Tirar a massa da bacia e sovar bem. Espichar a massa com o rolo, deixando no mínimo 1,5 de espessura para o bolo, senão a massa pode romper ao colocar na forma (untada com

Informação Nutricional			
Porção de 50g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g	% VD*	
Valor energético	176 kcal	739 kj	9 %
Carboidratos	33 g		11 %
Proteínas	2,7 g		4 %
Gorduras Totais	3,7 g		7 %
Gorduras Saturadas	1,7 g		8 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	16 mg		1 %

(*) % de Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

azeite). Pré-aquecer o forno em 250° por 15 min, para após colocar o bolo no forno. Deixar assar em torno de 10 min. Após os bolos assados – cobrir com glacê (opcional).

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E OVOS. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Elga Friedrich Kister contribuiu enviando a receita do município de Novo Xingu.

PALMEIRA DAS MISSÕES

Jesuítas dos Sete Povos das Missões foram os primeiros homens brancos a cruzarem o território do município. A população estimada é de 34.328 habitantes (IBGE, 2010).

O modo de preparar a receita é mais simples que a receita original. Para quem não tem muito tempo vale a pena prepará-la.

FALSA AMBROSIA



Rendimento:

63 porções de 20 gramas

Tempo de preparo:

1 hora e 15 minutos

Ingredientes:

6 ovos;
500 g de açúcar;
500 ml de leite.

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes, colocar em um prato refratário;
2. Levar ao forno coberto com papel alumínio em temperatura de 180°C por 40 min.

Ingredientes Cobertura:

1 lata de leite condensado;
200 g de coco ralado.

Modo de preparo:

1. Misturar o leite condensado com o coco ralado, despejar por cima e deixar no forno por mais 20 minutos. Deixar esfriar e levar para a geladeira antes de servir por umas 2 horas;
2. Se quiser, pode forrar a forma com açúcar queimado antes de colocar no forno.

Informação Nutricional			
Porção de 20g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 20 g		% VD*
Valor energético	42 kcal	175 kj	2 %
Carboidratos	8,2 g		3 %
Proteínas	0,8 g		1 %
Gorduras Totais	0,7 g		1 %
Gorduras Saturadas	0,3 g		1 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	8,4 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E OVOS. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Verginia Antunes Machado contribuiu enviando a receita do município de Palmeira das Missões.

PALMITINHO

O município foi colonizado por imigrantes italianos e luso-brasileiros. População estimada de 6.920 habitantes (IBGE, 2010). Receita passada de geração em geração, faz muito sucesso, pois não é utilizado fermento. É saborosa e deliciosa.

BOLO SEM FERMENTO



Rendimento:

16 porções de 60 gramas

Tempo de

1 hora

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 2 copos de farinha de trigo;
- 1 copo de água quente;
- 2 copos de açúcar.

Modo de preparo:

1. Bater as claras em neve, misturar as gemas, o açúcar, a água e a farinha;
2. Misturar e colocar para assar em fogo médio por 30 min.

Informação Nutricional		
Porção de 60g (1 fatia média)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 60 g	% VD*
Valor energético	189 kcal 794 kj	9 %
Carboidratos	39 g	13 %
Proteínas	4,0 g	5 %
Gorduras Totais	2,0 g	4 %
Gorduras Saturadas	0,6 g	3 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	20 mg	1 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Izena Luiza da Costa contribuiu enviando a receita do município de Palmitinho.

PINHAL

O local onde hoje está localizado o município de Pinhal era ponto de passagem obrigatório de tropeiros que se dirigiam da Região de Nonoai à Chapecó, vindos dos Campos de Palmeira. População de 2.513 habitantes (IBGE, 2010). A tradicional sopa de salame era feita para dar sustância aos trabalhadores e viajantes. Trata-se de uma receita fácil, rápida e saborosa.

SOPA DE SALAME



Ingredientes:

1 salame fresco;
3 ovos;
25g de salsinha;
240g de farinha de trigo;
4 pedaços de frango;
1 batata;
1 cenoura;
sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Fazer uma sopa com o frango, legumes sal e tempero verde.
2. Com os ovos e a farinha e, se desejar, o tempero verde, fazer a massa de nhoque, adicionando o salame fresco desfiado na massa.
3. Quando a sopa estiver fervendo, acrescentar o nhoque.

Rendimento:

10 porções de 100 gramas

Tempo de

40 minutos

Informação Nutricional		
Porção de 100 g (2 colheres de servir)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 100	% VD*
Valor energético	225 kcal 945 kj	11 %
Carboidratos	22 g	7 %
Proteínas	14 g	18 %
Gorduras Totais	8,7 g	16 %
Gorduras Saturadas	2,7 g	12 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	1,2 g	5 %
Sódio	262 mg	11 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Graciosa Tereza Pasqualoto Zambiasi contribuiu enviando a receita do município de Pinhal.

PINHEIRINHO DO VALE

Pinheirinho do Vale, no passado somente Pinheirinho, nome dado pelos antepassados que encontraram, às margens do rio Uruguai, um pinheirinho que lhes servia de referência. População aproximada de 4.497 habitantes (IBGE, 2010). Família com origem étnica italiana, alemã e açoriana. A cuca de alemão, receita tradicional, é incrementada com diversos recheios, diversificando sabores e fortalecendo a cultura.

CUCA DE ALEMÃO COM FRMBOESA



Rendimento:

30 porções de 50 gramas

Tempo de

1 hora e 10

Massa/Ingredientes:

2 ovos;
6 colheres (de sopa) de fermento químico;
1 colher (de sopa) de banha;
1 colher (de sopa) de nata;
1 xícara (de chá) de açúcar;
1 colher (de café) de sal;
tempero a gosto (canela ou noz moscada);
leite até dar ponto.

Recheio:

150 gramas de framboesa;
3 colheres (de sopa) de amido de milho.

Cobertura:

1 xícara (de chá) de farinha de trigo;
1 xícara (de chá) de açúcar;
5 colheres (de sopa) de banha.

Informação Nutricional			
Porção de 50 g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	129 kcal	542 kj	6 %
Carboidratos	22 g		7 %
Proteínas	2,5 g		3 %
Gorduras Totais	3,4 g		6 %
Gorduras Saturadas	1,4 g		6 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,8 g		3 %
Sódio	178 mg		7 %
(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.			
(**) VD não estabelecido.			

Modo de Preparo:

Massa: Misturar todos os ingredientes, acrescentando o leite até a massa dar ponto para sovar. Não muito firme. Espichar a massa e colocar recheio a gosto, enrolando em forma de rocambole.

Recheio:

Cozinhar as framboesas e adicionar o amido de milho para engrossar.

Cobertura: misturar tudo e colocar em cima da cuca.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Marlice Stein Lazzaretti contribuiu enviando a receita do município de Pinheirinho do Vale.

PLANALTO

O município foi povoado por tribos indígenas Kaingang e Guarani. População aproximada de 10.524 habitantes (IBGE, 2010). É o município que mais produz figos no Rio Grande do Sul, por isso esta receita, que é tradicional e muito saborosa.

FIGO CRISTALIZADO



Rendimento:

26 porções de 50 gramas

Tempo de preparo:

1 hora e 20 minutos

Ingredientes:

1 kg de figo;
300g de açúcar;
1 ½ litro de água;
1 colher (de sopa) de sal amoníaco;
açúcar cristal a gosto para polvilhar.

Modo de preparo:

Ferver 1 ½ litro de água, colocar 1 colher de sal amoníaco e 1kg de figo.

1. Mexer de 5 a 10 minutos até começar a sair a pele.
2. Deixar esfriar, levar ao congelador, deixar congelar e após tirar a pele na água.

1ª Calda: A quantidade de figo mede-se pelo nível da água na panela, que deve cobrir o figo.

1. Deixar ferver por 2 horas. Não precisa mexer. Se secar, acrescentar água.
2. Colocar em um recipiente plástico e deixar por 24 horas na calda.

2ª Calda:

1. Tirar o figo que estava na calda e colocar em uma panela.
2. Fazer outra calda com 01 xícara de água e 02 xícaras de açúcar e ferver tudo junto por 40 a 45 min a partir da fervura. (usar uma panela grande).

Informação Nutricional			
Porção de 50g (4 unidades)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	73 kcal	307 kJ	4 %
Carboidratos	19 G		6 %
Proteínas	0 G		0 %
Gorduras Totais	0 G		0 %
Gorduras Saturadas	0 G		0 %
Gordura <i>Trans</i>	0 G		(**)
Fibras Alimentares	1,1 G		4 %
Sódio	0 Mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

3. Colocar no recipiente plástico por 24 horas.
4. Tirar da calda, peneirar com açúcar.

ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Eroni Maria Copra Sachet contribuiu enviando a receita do município de Planalto.

RIO DOS ÍNDIOS

A história de Rio dos Índios está ligada à história de Nonoai, do qual foi desmembrado. O município foi fundado em 1992 e o nome Rio dos Índios faz referência à reserva indígena que ocupa parte de seu território. A população total do município, em 2010, era de 3.616 habitantes.

Na sabedoria popular, indígena kaingang, o cumi, cura as fraquezas e fortifica o corpo e o fuá tem propriedades curativas e preventivas para doenças renais, dores da coluna.

FUÁ E CUMI COM PICHÉ



FUÁ

Nome popular: fuá, maria-pretinha

Nome científico: *Solanum americanum*

Ingredientes:

200 gramas de folhas do fuá;
2 colheres (de sopa) de banha;
1 colher (de chá) de sal.

Modo de preparo:

1. Lavar as folhas em água corrente, cozinhar em uma panela com 1 litro de água, banha e sal.
2. Deixar ferver por 5 minutos, retirar as folhas da panela e servir.

CUMI

Nome popular: cumi, mandioca-braba

Nome científico: *Manihot utilissima*

Ingredientes:

200 gramas de folhas de Cumi em fase de brotação;

Rendimento

46 porções de 20 gramas

Tempo de

40 minutos

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1 porção/prato)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 100 g	% VD*
Valor energético	143 kcal 601 kj	7 %
Carboidratos	12 g	4 %
Proteínas	2,2 g	3 %
Gorduras Totais	6,9 g	12 %
Gorduras Saturadas	1,9 g	9 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	2,6 g	10 %
Sódio	655 mg	27 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

- 1 colher (de sopa) de banha;
- 1 colher (de chá) de sal.

Modo de preparo:

1. Colher folhas de cumi, que devem estar em fase de brotação. As folhas mais velhas não são boas para fazer a receita. Retirar todos os talos das folhas. Colocar as folhas no Krej (pilão em Kaingang) e socar com o Kra (mão do pilão) até ficar uma massa.
2. Colocar a massa de cumi socada em uma panela de água para ferver com água. O cumi deve ficar nadando e coberto com água. Deixar ferver e ir mexendo. Quando a água secar, recolocar mais água e continuar a fervura. Esse processo deve ser repetido 3 vezes. Após as 3 relocalizações de água, deixar o cumi secar e ficar em forma de massa novamente.
3. Temperar com banha e sal e está pronto para servir.

PICHÉ

Ingredientes:

600 gramas de milho maduro.

Modo de preparo:

1. Pegar um punhado de milho maduro debulhado e torrar em uma panela. Socar o milho já torrado no Krej (pilão).
2. Quando estiver bem socado em forma de farinha, retirar do Krej e peneirar. Está pronto para ser servido e saboreado com o cumi.

ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Família de Juraci Nascimento e Augusto Pedro Cipriano contribuíram enviando a receita do município de Rio dos Índios.

RODEIO BONITO

O povoamento do município iniciou-se pelo ano de 1923, com um rodeio onde davam sal ao gado. A denominação Rodeio Bonito é devido à sua origem e por ser o local de grande beleza. População estimada em 2010 era de 5.743 habitantes. Esta receita é tradicional nos encontros familiares. De fácil preparação a receita tem um bom rendimento e garante um lanche delicioso e atrativo.

BOLACHA COMUM



Rendimento:

70 porções de 30 gramas

Tempo de preparo:

50 minutos

Ingredientes:

1 garrafa de leite;
1 dúzia de ovos;
1 kg de açúcar;
1 pacote de sal amoníaco;
2 xícaras (de chá) de banha;
açúcar de baunilha;
farinha até ponto de massa mole
(1400g).

Modo de preparo:

1. Modo de Fazer: derreter o açúcar com leite, misturar com os demais ingredientes.
2. As claras usar como merengue para cobrir as bolachas.

Informação Nutricional			
Porção de 30g (1 unidade média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 30 g		% VD*
Valor energético	120 kcal	504 kJ	6 %
Carboidratos	18 g		6 %
Proteínas	1,8 g		2 %
Gorduras Totais	4,2 g		8 %
Gorduras Saturadas	1,6 g		7 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	0 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Fátima Gambetta e Nadir da Silva contribuíram enviando a receita do município de Rodeio Bonito.

RONDA ALTA

Fundada por um rico coronel de origem espanhola. A cidade acabou atraindo a atenção de índios que ainda estavam tentando preservar suas culturas. O bolo de amendoim é uma receita fácil de elaborar, por trazer ingredientes de fácil acesso, produzidos na propriedade dos moradores do município. Sua população aproximada: 10.221 habitantes (IBGE, 2010).

BOLO DE AMENDOIM



Rendimento:

21 porções de 60 gramas

Tempo de

1 hora

Ingredientes:

600g de amendoim torrado ao ponto e moído;
2 xícaras (de chá) de açúcar;
5 ovos;
3 colheres (de sopa) de fermento em pó;
3 colheres (de sopa) de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Colocar todos os ingredientes em uma bacia e amassar com a mão (fica uma farofa úmida).
2. Colocar em uma forma untada e assar por 30 minutos em temperatura média.

Informação Nutricional		
Porção de 60g (1 fatia média)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 60 g	% VD*
Valor energético	256 kcal 1075 kJ	13 %
Carboidratos	25 g	8 %
Proteínas	8,8 g	12 %
Gorduras Totais	15 g	27 %
Gorduras Saturadas	2,3 g	10 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	2,4 g	10 %
Sódio	104 mg	4 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Noeli Maria Peruzzo contribuiu enviando a receita do município de Ronda Alta.

RONDINHA

O Município foi criado pelo engenheiro italiano, Sr. Ildo Meneghetti. A sua população é aproximada de 5.518 habitantes (IBGE, 2010). Cultura e culinária italianas são predominantes no município. O bolo de coco é um ótimo exemplo de como utilizar o coco em preparações, mesmo na forma ralada. Fácil e prático de fazer, pode ser adaptado a todos os gostos, sendo uma boa opção para servir no café da tarde ou até da manhã.

BOLO COM COBERTURA



Rendimento:

12 porções de 60 gramas

Tempo de

1 hora e

Ingredientes:

7 gemas;
7 colheres (de sopa) de açúcar;
7 colheres (de sopa) de água;
7 colheres (de sopa) de farinha de trigo;
1 colher (de sopa) de fermento químico.

Modo de preparo:

1. Bater bem as gemas com o açúcar.
2. Acrescentar os demais ingredientes.
3. Colocar em forma untada e assar em forno brando.

Ingredientes da cobertura:

7 claras;
12 colheres (de sopa) de açúcar;
100g pacote de coco;
1 lata de leite condensado.

Modo de preparo da cobertura:

Informação Nutricional		
Porção de 60 g (1 fatia média)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 60 g	% VD*
Valor energético	228 kcal	957 kJ
Carboidratos	38 g	13 %
Proteínas	3,5 g	5 %
Gorduras Totais	8,0 g	14 %
Gorduras Saturadas	6,3 g	28 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	1,5 g	6 %
Sódio	92 mg	4 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

1. Bater as claras com o açúcar e reservar. Ferver o coco ralado com o açúcar.
2. Depois de o bolo assado, colocar em cima o coco, espalhando bem. Utilizar uma lata de leite condensado e espalhar por cima (espalhar bem).
3. Colocar as claras em neve, espalhando bem. Colocar novamente no forno, uns minutinhos, até ficar com as bordas coradas. Guardar o bolo na geladeira.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Beatriz Zini Salami contribuiu enviando a receita do município de Rondinha.

SAGRADA FAMÍLIA

Município com predomínio de origem cabocla, europeia, seguido de descendentes de italianos e alemães. População de 2.595 habitantes (IBGE, 2010). O bolo é de origem europeia, uma receita típica no município.

BOLO DE MELADO



Rendimento:

20 porções de 60 gramas

Tempo de

1 hora e 20

Ingredientes:

5 ovos;
2 xícaras (de chá) de melado;
2 xícaras (de chá) de leite;
1 colher (de sopa) de margarina;
3 colheres (de sopa) de fermento químico;
1 xícara (de chá) de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Separar as claras das gemas; bater as claras em neve e reservar.
2. Misturar a margarina com o leite morno e bater com as gemas. Em seguida, adicionar o melado e mexer um pouco. Acrescentar a farinha e o fermento, misturar até formar uma massa homogênea;
3. Misturar as claras em neve à massa. Levar ao forno em fogo médio até assar.

Informação Nutricional			
Porção de 60g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 60 g		% VD*
Valor energético	126 kcal	529 kJ	6 %
Carboidratos	22 g		7 %
Proteínas	2,8 g		4 %
Gorduras Totais	3,1 g		6 %
Gorduras Saturadas	1,0 g		4 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	138 mg		6 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Fabiana Ribeiro Kuntz contribuiu enviando a receita do município de Sagrada Família.

SÃO JOSÉ DAS MISSÕES

Na andança dos tropeiros que cortavam carreira por essa região surgiu a pequena Vila de São José. O nome de São José das Missões tem origem no padroeiro da cidade, alcançando emancipação política no ano de 1992. População estimada de: 2.720 de habitantes (IBGE, 2010). O amendoim é bastante cultivado no município, por esse motivo faz-se importante não perder receitas tradicionais passadas de geração em geração e que hoje também contribuem na renda das famílias.

BOLACHA DE AMENDOIM



Rendimento:

60 porções de 30 gramas

Tempo de

1 hora e

Ingredientes:

4 ovos;
½ xícara (de chá) de nata;
2 colheres (de chá) de fermento biológico;
2 colheres (de sopa) de sal amoníaco;
2 xícaras (de chá) de leite quente;
noz moscada;
2 xícaras (de chá) de amendoim torrado e moído;
3 xícaras (de chá) de farinha de trigo;
2 ½ xícara de chá de açúcar cristal.

Modo de preparo:

1. Bater os ovos e ir acrescentando todos os demais ingredientes da massa. Deixar por último o sal amoníaco com o leite quente e o amendoim.
2. Quando a massa estiver homogênea, moldar as bolachas no formato que preferir e levar para assar em forma untada.
3. Retirar do forno quando estiverem douradas.

Informação Nutricional			
Porção de 30g (1 bolacha)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 30 g	% VD*	
Valor energético	97 kcal	407 kJ	5 %
Carboidratos	14 g		5 %
Proteínas	2,8 g		4 %
Gorduras Totais	3,6 g		7 %
Gorduras Saturadas	0,7 g		3 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0,7 g		3 %
Sódio	0 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM, LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Maria Evanir Policena contribuiu enviando a receita do município de São José das Missões.

SÃO PEDRO DAS MISSÕES

O nome São Pedro das Missões é devido ao padroeiro da igreja católica, localizada no distrito Antiga Guabiroba. Das Missões, porque origina-se de Palmeira das Missões. População de 1.886 habitantes (IBGE, 2010). A família preserva hábitos alimentares italianos. Como a Dona Ivone diz: “Aqui tudo é feito o mais natural possível, crioulo”. A polenta feita na panela de ferro, o salame, o queijo colonial e o pão de milho de panela estão presentes na alimentação.

PÃO DE MILHO DE PANELA



Rendimento:

19 porções de 40 gramas

Tempo de

55 minutos

Ingredientes:

2 copos de leite quente;
3 xícaras (de chá) de farinha de milho;
1 xícara de farinha de trigo;
2 ovos;
1 pitada de sal;
3 colheres (de sopa) de açúcar;
1 colher (de sopa) de banha;
1 colher (de sopa) de fermento seco;
Erva-doce a gosto.

Modo de preparo:

1. Colocar o leite quente na farinha de milho e misturar.
2. Acrescentar os ovos, a banha, o açúcar, o sal, a farinha de trigo, a erva-doce e, por último, o fermento.
3. Sovar bem até desgrudar das mãos. (a massa é leve)
4. Para assar, usar uma panela de ferro de diâmetro de 22 cm untada.

Informação Nutricional			
Porção de 40 g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 40 g		% VD*
Valor energético	148 kcal	622 kj	7 %
Carboidratos	31 g		10 %
Proteínas	2,6 g		3 %
Gorduras Totais	1,9 g		3 %
Gorduras Saturadas	0,5 g		2 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	3,6 g		14 %
Sódio	146 mg		6 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

5. Colocar a massa na panela e deixar crescer, quando estiver pronto colocar em cima do fogão, em fogo brando. Colocar uma tampa de alumínio e por cima brasa. Trocar a brasa quando ela se apagar. Esse processo dura cerca de 1 hora. O pão estará pronto quando a superfície estiver dourada.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOD E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Ivone Zandoná, contribuiu enviando a receita de sua mãe Ceverina Ricardi Zandoná representando o município de São Pedro das Missões

SARANDI

O nome Sarandi originou-se da flor que crescia às margens de um riacho afluente do rio Passo Fundo. Sua população é de aproximadamente 21.285 habitantes (IBGE, 2010).

A receita é um dos produtos elaborados pelas famílias de origem alemã, em substituição ao pão, ela é servida durante os cafés coloniais dos roteiros turísticos.

ROSCA DE POLVILHO



Rendimento:

28 porções de 30 gramas

Tempo de

1 hora

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara (de chá) de leite;
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão;
- 500 g polvilho azedo;
- 1 colher (de sopa) de banha;

Modo de preparo:

1. Escaldar 3 colheres de sopa de polvilho azedo, acrescentar a banha, o sal, os ovos e o leite.
2. Ir colocando o restante do polvilho até conseguir fazer rolinhos.
3. Assar em forno pré-aquecido ou forno de barro por 45 min.

Informação Nutricional		
Porção de 30 g (1 unidade)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 30 g	% VD*
Valor energético	75 kcal 315 kj	4 %
Carboidratos	15 g	5 %
Proteínas	0,9 g	1 %
Gorduras Totais	1,0 g	2 %
Gorduras Saturadas	0,3 g	2 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	49 mg	2 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E OVOS. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

O Grupo de Mulheres do Turismo Rural-Distrito de Ati-Açu contribuíram, enviando a receita do município de Sarandi.

SEBERI

É uma típica cidade do interior, porém de grande beleza natural. Está cercada por lavouras de soja, trigo, fumo e milho, dentre outros cultivos, que são sua principal fonte de renda, além da Bacia Leiteira e no Gado de Corte como importantes ativos econômicos. População de 10.897 habitantes (IBGE, 2010). O cuscuz pode ser feito à base de farinha ou polvilho, de milho, arroz ou mandioca, salgado ou doce, com coco, canela, cravo, entre outros.

CUSCUZ



Rendimento:

21 porções de 50 gramas

Tempo de

45 minutos

Ingredientes:

1 kg de massa de farinha de mandioca (tapioca);
1 xícara (de chá) de farinha de milho;
2 xícaras (de chá) de amendoim torrado e moído grosso;
2 xícaras (de chá) de açúcar mascavo;
cravo, canela moída a gosto.

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes e colocar na cuscuzeira;
2. Cozinhar em banho Maria por mais ou menos 1 hora.

Informação Nutricional			
Porção de 50 g (1 fatia média)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 50 g		% VD*
Valor energético	223 kcal	937 kj	11 %
Carboidratos	32 g		10 %
Proteínas	5,5 g		7 %
Gorduras Totais	9 g		17 %
Gorduras Saturadas	1,3 g		6 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	2,2 g		9 %
Sódio	0 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM AMENDOIM. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Elenir Nascimento dos Reis contribuiu, enviando a receita do município de Seberi.

TAQUARUÇU DO SUL

O município recebeu esse nome, porque descendentes de imigrantes italianos estabeleceram-se nas terras do interior de Frederico Westphalen. Ao se fixarem nessas terras, avistaram uma fonte de água encoberta por taquaruços. População no ano de 2010 era de 2.966 habitantes, estima-se que atualmente seja de 3.068 habitantes.

Esta receita é tradicional em festa de comunidades e de encontros familiares. Ela é considerada uma receita origem Italiana.

AMBROSIA



Rendimento:

69 porções de 20 gramas

Tempo de

50 minutos

Ingredientes:

600 litros de leite;
4 ovos;
500g de Açúcar mascavo;
Cravo e canela a gosto;
½ xícara (de chá) de suco de limão.

Modo de preparo:

1. Caramelizar 1/2 xícara de açúcar na panela, acrescentar o leite, cravo e canela;
2. Bater os ovos com o açúcar no liquidificador. Despejar junto ao leite e o suco;
3. Mexer vagarosamente em fogo lento.

Informação Nutricional			
Porção de 20g (2 colheres de sopa)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 20 g		% VD*
Valor energético	35 kcal	148 kJ	2 %
Carboidratos	7,9 g		3 %
Proteínas	0,6 g		1 %
Gorduras Totais	0 g		0 %
Gorduras Saturadas	0 g		0 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	0 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE E OVOS. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Cleci Volpatto Botezini contribuiu enviando a receita do município de Taquaruçu do Sul.

TRÊS PALMEIRAS

Colônia do Pito foi a primeira denominação de Três Palmeiras. Recebeu a atual denominação por causa de três palmeiras nascidas de um mesmo tronco. A sua população aproximada é de 4.381 habitantes (IBGE, 2010). A receita é simples, é uma mistura para comer com feijão e caldos e que confere um sabor especial à preparação.

PIXÉ (PAÇOQUINHA DE OURO)



Ingredientes:

700 g de milho em grão;
2 colheres (de chá) de sal;
1 colher (chá) de pimenta do reino em pó.

Modo de Preparo:

1. Torrar os grãos de milho na panela, socar no pilão até virar farinha, acrescentar o sal e a pimenta e misturar bem.

Rendimento:

47 porções de 15 gramas

Tempo de

40 minutos

Informação Nutricional		
Porção de 35 g (1 colher de sopa)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 35 g	% VD*
Valor energético	23 kcal 99 kJ	1 %
Carboidratos	4,9 g	7 %
Proteínas	0,5 g	1 %
Gorduras Totais	0,6 g	0 %
Gorduras Saturadas	0 g	0 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0,4 g	2 %
Sódio	227 mg	9 %
(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.		
(**) VD não estabelecido.		

ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Nelson Karai Ribeiro contribuiu enviando a receita do município de Três Palmeiras.

TRINDADE DO SUL

A ocupação da área onde se encontra o município de Trindade do Sul originou-se no início do século, sobre uma região habitada por índios e coberta por floresta pluvial e campos com pinheiros. As etnias que predominam na cidade são italianos, alemães e poloneses. População estimada de 5.787 habitantes (IBGE, 2010). A receita é tradicional no município.

ROSCA DE CACHAÇA



Rendimento:

50 porções de 30 gramas

Tempo de

1 hora

Ingredientes:

- 3 gemas;
- 1 xícara (de chá) de leite morno;
- 1 xícara (de chá) de açúcar;
- 1 colher (de sobremesa) de sal;
- 3 colheres (de sopa) de azeite;
- ½ xícara (de chá) de cachaça;
- 3 colheres (de sobremesa) de sal amoníaco;
- 6 xícaras de farinha de trigo.

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador as gemas, o açúcar, o sal, o azeite e a cachaça.
2. Dissolver no leite o sal amoníaco.
3. Misturar tudo e acrescentar a farinha até dar o ponto. Sovar bem.
4. Abrir a massa e cortar em tiras com a carretilha. Juntar as pontas para fazer a rosca.
5. Assar em forma untada.
6. Após esfriar, passar na merengada e colocar em cima da mesa para secar.

Informação Nutricional			
Porção de 30g (1 unidade)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 30 g		% VD*
Valor energético	97 kcal	407 kj	5 %
Carboidratos	18 g		6 %
Proteínas	2,2 g		3 %
Gorduras Totais	1,2 g		2 %
Gorduras Saturadas	0,3 g		1 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		2 %
Sódio	46 mg		1 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Lorena Tonet contribuiu, enviando a receita do município de Trindade do Sul.

VICENTE DUTRA

O município, que recebeu o nome em homenagem ao primeiro prefeito de Iraí, teve sua emancipação em 14 de maio de 1966. Sua população é de 5.285 habitantes (IBGE, 2010).

O ingrediente chave da preparação é o melado, oriundo da cana-de-açúcar. Como o produto é produzido através da agricultura familiar em toda a região, receitas típicas com melado enriquecem as preparações tradicionais.

BOLO DE MELADO



Ingredientes:

1 xícara (de chá) de melado;
 ½ xícara (de chá) de açúcar;
 ½ xícara (de chá) de leite;
 2 ovos;
 ½ xícara (de chá) de gordura (azeite, manteiga ou banha);
 1 colher (de sopa) de fermento em pó;
 3 colheres (de sopa) de chocolate;
 2½ xícaras (de chá) de farinha de trigo;
 cravo e canela moída a gosto.

Modo de preparo:

1. Bater as claras em neve e separar. Misturar o melado, o leite, a gordura, as gemas, o cravo e a canela, misturando bem. Bater bem.
2. Acrescentar aos poucos a farinha peneirada e o fermento.
3. Por último acrescentar as claras em neve. Assar em forno a 160 C° por 45 minutos, pois seu cozimento deve ser lento.

Rendimento:

22 porções de 60 gramas

Tempo de preparo:

1 hora e 10 minutos

Informação Nutricional		
Porção de 60g (1 fatia)		
Quantidade por Porção		
	Porção de 60 g	% VD*
Valor energético	203 kcal 854 kJ	10 %
Carboidratos	39 g	13 %
Proteínas	2,6 g	4 %
Gorduras Totais	4,4 g	8 %
Gorduras Saturadas	2,5 g	11 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g	(**)
Fibras Alimentares	0 g	0 %
Sódio	1 mg	4 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
 (**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Maria do Dorildo contribuiu enviando a receita do município de Vicente Dutra.

VISTA ALEGRE

O nome de Vista Alegre tem origem devido à sua localização topográfica, alta e panorâmica. População de 2.832 de habitantes (IBGE, 2010).

Família de origem italiana que ainda cultiva as tradições e costumes que herdou de seus familiares. Atualmente continua repassando esses ensinamentos aos seus filhos e demais gerações. Um exemplo é a bolacha de açúcar de cana que faz sucesso entre os familiares.

BOLACHA DE AÇÚCAR DE CANA



Rendimento:

60 porções de 30 gramas

Tempo de preparo:

1 hora e 15 minutos

Ingredientes:

6 ovos;
2 ½ xícaras (de chá) de açúcar de cana derretido;
1 xícara (de chá) de açúcar branco;
2 colheres (de sopa) de sal amoníaco
1 pote de nata (300 g);
2 xícaras (de chá) de leite;
farinha de trigo até dar ponto (4 xícaras de chá).

Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes menos a farinha. Depois dos ingredientes estarem bem misturados, colocar aos poucos a farinha até dar ponto, não muito firme.
- Fazer as bolachas e assar em forno pré-aquecido. Se preferir, colocar merengue por cima.

Informação Nutricional			
Porção de 30g (1 bolacha)			
Quantidade por Porção			
	Porção de 30 g	% VD*	
Valor energético	76 kcal	319 kJ	4 %
Carboidratos	15 g		5 %
Proteínas	1,5 g		2 %
Gorduras Totais	1,4 g		2 %
Gorduras Saturadas	0,7 g		3 %
Gordura <i>Trans</i>	0 g		(**)
Fibras Alimentares	0 g		0 %
Sódio	8 mg		0 %

(*) % de Valores Diários de Referência, com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.
(**) VD não estabelecido.

ALÉRGICOS: CONTÉM, LEITE, OVOS E TRIGO. CONTÉM GLÚTEN.

Neila Bonafé Pessottcontribuiu enviando a receita do município de Vista Alegre.

REFERÊNCIAS

- ALPESTRE. **Prefeitura de Alpestre** – Nosso Município. 2018. Disponível em: <<http://www.alpestre.rs.gov.br/nossomunicipio> >. Acesso em: 12 fev. 2018.
- AMETISTA DO SUL. **Prefeitura de Ametista do Sul** – História do Município. 2018. Disponível em: <<https://www.ametistadosul-rs.com/historia-do-municipio>>. Acesso em: 24 fev. 2018.
- ANVISA. **Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002**. Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. Ministério da Saúde - MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária –Anvisa. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 15 fev. 2018.
- ANVISA. **Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003**. Ministério da Saúde -MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária –Anvisa. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 13 fev. 2018.
- ARAÚJO, W. M. C, et al. **Da alimentação a gastronomia**. Brasília: Ed UnB, 2005. 102 p.
- BARRA FUNDA. **Prefeitura de Barra Funda**. – História. 2018. Disponível em: <<http://barrafunda.rs.gov.br/municipio/historia.html>>. Acesso em: 22 fev. 2018.
- BOA VISTA DAS MISSÕES. **Prefeitura de Boa Vista das Missões**. Cidade. 2018. Disponível em: <<http://www.boavistadasmissoes.rs.gov.br/cidade>>. Acesso em: 29 maio 2018.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 484 p. 2015.
- CAIÇARA. **Prefeitura de Caiçara**. História. Disponível em: <<http://caicara.rs.gov.br/municipio/historia/>>. Acesso em: 29 fev. 2018.
- CERRO GRANDE. **Prefeitura de Cerro Grande** – Histórico do Município. 2018. Disponível em: <<http://cerrogrande.rs.gov.br/site/prefeitura/conheca-o-municipio/historico-do-municipio/>>. Acesso em: 02 fev. 2018.
- CHAPADA. **Prefeitura Municipal de Chapada**. Sobre o Município. Disponível em: <<http://www.chapada.rs.gov.br/municipio/sobre-o-municipio.html>>. Acesso em: 19 maio 2018.
- CONSTANTINA. **Prefeitura de Constantina**. História do Município. Disponível em: <<http://www.constantina.rs.gov.br/historia-do-municipio/>>. Acesso em: 21 maio 2018.
- CRISTAL DO SUL. **Prefeitura Municipal de Cristal do Sul**. História. Disponível em: <<http://www.cristaldosul.rs.gov.br/municipio.html> >. Acesso em: 29 maio 2018.

DOIS IRMÃOS. **Prefeitura Municipal de Dois Irmãos das Missões**. História. Disponível em: <<https://doisirmaos.atende.net/#!/tipo/pagina/valor/3>>. Acesso em: 20 abr. 2018.

ENGENHO VELHO. **Prefeitura de Engenho Velho** – História do Município. 2018. Disponível em: <<http://www.engenhovelho.rs.gov.br>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

ERVAL SECO. **Prefeitura de Erval Seco**. – História. 2018. Disponível em: <<http://www.ervalseco.rs.gov.br/?pg=historia>>. Acesso em: 28 fev. 2018.

FREDERICO WESTHPALEN. **Prefeitura de Frederico Westphalen** – História do Município. 2018. Disponível em: <<http://www.fredericowestphalen-rs.com.br/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

GRAMADO DOS LOUREIROS. **Prefeitura Municipal de Gramado dos Loureiros**. Sobre o Município. Disponível em: <https://www.gramadodosloureiros.rs.gov.br/Sobre_o_munic%C3%ADpio>. Acesso em: 29 maio 2018.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – **Cidades**. 2018. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

IRAÍ. **Prefeitura de Iraí** – História do Município de Iraí. 2018. Disponível em: <<http://www.ira.rs.gov.br/index.php?set=36>>. Acesso em: 14 fev. 2018.

JABOTICABA. **Prefeitura de Jaboticaba**. 2018. Disponível em: <<http://www.jaboticaba.rs.gov.br/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

LAJEADO DO BUGRE. **Prefeitura de Lajeado do Bugre**– História e dados gerais. 2018. Disponível em: <<http://lajeadodobugre.rs.gov.br/municipio/historia/>>. Acesso em: 11 mar. 2018.

LIBERATO SALZANO. **Prefeitura de Liberato Salzano**. – Nosso Município. 2018. Disponível em: <<http://www.liberatosalzano.rs.gov.br/site/prefeitura/nosso-municipio/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

NONOAI. **Prefeitura Municipal de Nonoai**. Sobre Nonoai. Disponível em: <<https://www.nonoai.rs.gov.br/o-municipio/a-cidade>>. Acesso em: 29 maio 2018.

NOVA BOA VISTA. **Prefeitura Municipal de Nova Boa vista**. História. Disponível em: <<https://www.novaboavista.rs.gov.br/>>. Acesso em: 29 maio 2018.

NOVO BARREIRO. **Prefeitura Municipal de Novo Barreiro**. Histórico do Município. Disponível em: <http://www.novobarreiro.rs.gov.br/portal/?mn=historico_municipio>. Acesso em: 29 maio 2018.

NOVO TIRADENTES. **Prefeitura Municipal de Novo Tiradentes**. Histórico do Município. Disponível em: <<http://www.novotiradentesrs.com.br/site/historico.html>>. Acesso em: 29 maio 2018.

NOVO XINGU. **Prefeitura Municipal de Novo Xingu.** Sobre. Disponível em:
<<http://www.novoxingu.rs.gov.br/>>. Acesso em: 29 maio 2018.

PALMEIRA DAS MISSÕES. **Prefeitura de Palmeira das Missões.** – História do Município. 2018. Disponível em: <www.palmeiradasmissoes-rs.com.br/>. Acesso em: 15 mar. 2018.

PALMITINHO. **Prefeitura de Palmitinho**– História. 2018. Disponível em:
<<http://www.palmitinho.rs.gov.br/site/historia.html>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

PINHAL. **Prefeitura Municipal de Pinhal.** Histórico do município. Disponível em:
<<https://www.pinhal.rs.gov.br/municipio/historico>>. Acesso em: 29 maio 2018.

PINHEIRINHO DO VALE. **Prefeitura Municipal de Pinheirinho do Vale.** História. Disponível em: <<https://www.pinheirinhodovale.rs.gov.br/index.php/menu-pinheirinho-do-vale/historia>>. Acesso em: 29 maio 2018.

PLANALTO. **Prefeitura de Planalto**– História do Município e outras Informações. 2018. Disponível em: <<https://www.planalto.rs.gov.br/Hist%C3%B3rico>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

RIO DOS ÍNDIOS. **Prefeitura Municipal de Rio dos Índios.** História. Disponível em:
<<http://www.riodosindios.rs.gov.br/pg.php?area=HISTORIA>>. Acesso em: 29 maio 2018.

RODEIO BONITO. **Prefeitura Municipal de Rodeio Bonito.** Histórico. Disponível em:
<<http://www.rodeiobonito.rs.gov.br/paginas/historico>>. Acesso em: 29 maio 2018.

RONDA ALTA. **Prefeitura de Ronda Alta.** 2018. Disponível em:
<<https://www.rondaalta.rs.gov.br/site>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

RONDINHA. **Prefeitura de Rondinha.** Breve Histórico do município de Rondinha. 2018. Disponível em: <<http://www.rondinha.rs.gov.br/site/historico>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

SAGRADA FAMÍLIA. **Prefeitura de Sagrada Família.** 2018. Disponível em:
<<http://www.sagradafamilia.rs.gov.br/site/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

SÃO JOSÉ DAS MISSÕES . **Prefeitura de São José das Missões**– Identificação e Constituição do Município. 2018. Disponível em:
<http://www.saojosedasmissoes.rs.gov.br/?page_id=2332>. Acesso em: 12 fev. 2018.

SÃO PEDRO DAS MISSÕES. **Prefeitura Municipal de São Pedro das Missões.** O município/História. Disponível em: <<http://www.saopedrodasmissoes.rs.gov.br/o-municipio/>>. Acesso em: 29 maio 2018.

SARANDI. **Prefeitura de Sarandi**–Município. 2018. Disponível em:
<<http://www.sarandi.rs.gov.br/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

SEBERI. **Prefeitura de Seberi**– História do Município. 2018. Disponível em: <<http://www.pmseberi.com.br/portal/>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

TAQUARUÇU DO SUL. **Prefeitura de Taquaruçu do Sul** – Nosso Município. 2018. Disponível em: < <http://taquarucudosulrs.com.br/site/pgsobre/historico.php>>. Acesso em: 29 maio 2018.

TRÊS PALMEIRAS. **Prefeitura de Três Palmeiras** – Histórico. 2018. Disponível em: <<http://www.trespalmeiras.rs.gov.br/historico>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

TRINDADE DO SUL. **Prefeitura Municipal de Trindade do Sul**. Disponível em: <https://www.trindadedosul.rs.gov.br/Sobre_o_munic%C3%ADpio>. Acesso em: 29 maio 2018.

TRINDADE DOS SUL. **Prefeitura de Trindade do Sul**– Sobre o Município. 2018. Disponível em: <https://www.trindadedosul.rs.gov.br/Sobre_o_munic%C3%ADpio>. Acesso em: 29 maio 2018.

VICENTE DUTRA. **Prefeitura Municipal de Vicente Dutra**. Nosso Município. Disponível em: <<http://www.vicentedutra.rs.gov.br/nossomunicipio>>. Acesso em: 29 maio 2018.

VISTA ALEGRE. **Prefeitura Municipal de Vista Alegre**. Nosso Município. Disponível em: <<http://www.pmvistaalegre.com.br/site/nossomunicipio>>. Acesso em: 29 maio 2018.

SOBRE AS AUTORAS E ORGANIZADORAS

ADEMAR CAVALHEIRO ALMEIDA (Organizador)

Nutricionista (URI, 2016).

ANDRESSA MEINERZ DO ROSÁRIO (Organizadora)

Acadêmica de Nutrição (URI-FW).

DANIELA TUR (Organizadora)

Graduada em Letras - Língua Portuguesa (URI, 2015). Especialista em Metodologia do Ensino de Língua Portuguesa (URI, 2016). Mestre em Letras (URI, 2017).

DIONARA SIMONI HERMES VOLKWEIS (Organizadora)

Nutricionista (UNIJUI, 2004). Especialista em Saúde Pública (UNIJUI, 2006). Mestre em Envelhecimento Humano (UPF, 2013). Docente do Curso de Nutrição (URI-FW).

DULCENÉIA HAAS WOMMER (Autora)

Assistente técnica regional social da Emater/RS-Ascar.

FÁBIA BENETTI (Autora)

Nutricionista (URI, 2009). Mestre em Envelhecimento Humano (UPF, 2013). Doutoranda em Ciências em Gastroenterologia e Hepatologia (UFRGS). Coordenadora e docente do Curso de Nutrição (URI-FW).

JANICE DAIANE BRUTTI (Organizadora)

Nutricionista (URI, 2018).

RÚBIA GARCIA DEON (Organizadora)

Nutricionista (UNISC, 2003). Especialista em Nutrição Clínica com Ênfase nas DCNT (UNISC, 2006). Especialista em Gestão da Atenção à Saúde do Idoso (IFRS, 2012). Mestre em Saúde Coletiva (ULBRA, 2012). Doutora em Gerontologia Biomédica (PUC, 2015). Docente do Curso de Nutrição (URI-FW).

TAÍS FÁTIMA SODER (Organizadora)

Nutricionista (URI, 2013). Mestre em Educação (URI, 2016). Orientadora Educacional no Curso de Nutrição (URI-FW).

A presente edição foi composta pela URI,
em caracteres Garamond,
formato e-book, pdf, em abril de 2019.