

Receitas que contam

Histórias

1ª Edição | Doces

Histórias e sabores de mulheres
que passaram pelo Programa
Alimentando Sonhos.


M. Dias Branco



Apresentação

Doces carregam muito mais do que sabor: eles guardam memórias, celebram encontros e traduzem afeto. Este eBook nasceu para registrar essas histórias e mostrar que cada receita é também um pedaço de vida, de luta e de conquistas.

O **Programa Alimentando Sonhos** tem como propósito gerar oportunidades de capacitação e inclusão social por meio da gastronomia. Ao longo dessa jornada, mulheres de diferentes realidades foram acolhidas, aprenderam novas técnicas e descobriram caminhos para transformar sua paixão pela cozinha em fonte de renda e autonomia.

Neste primeiro volume da coleção **“Receitas que Contam Histórias”**, reunimos doces preparados pelas participantes, acompanhados de suas trajetórias inspiradoras. Cada página revela não apenas o passo a passo das receitas, mas também a força e a criatividade de pessoas que estão construindo um futuro com mais sabor, dignidade e esperança.

Que este material seja uma fonte de inspiração para todos, seja para quem busca uma nova sobremesa para compartilhar em família e/ou acredita no poder transformador da gastronomia.

Sumário

- 4** Brownie Clássico
- 5** Tortinha Casa Zero
- 6** Brigadeiro Gourmet da July
- 7** Pão de Coco com Gotas de Chocolate
- 8** Bolo de Banana com Casca
- 9** Bolo Amanteigado com Caramelo Salgado
- 10** Tô de Férias (Sobremesa Especial)
- 11** Red Velvet com Buttermilk

Brownie Clássico

Ingredientes

- 200g de ovos
- 207g de margarina Puro Sabor derretida
- 360g de açúcar cristal
- 196g de farinha de trigo Finna sem fermento
- 160g de chocolate 50%
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- Bata os ovos, o açúcar e a margarina até obter um creme claro e homogêneo.
- Em outra tigela, misture a farinha de trigo com o chocolate em pó e o sal.
- Acrescente essa mistura seca ao creme, mexendo bem até formar uma massa uniforme.
- Despeje a massa em uma forma forrada com papel manteiga e levemente untada.
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 25 a 30 minutos, ou até que esteja assado.



Alexsandra Morais, 45 anos, empreende há algum tempo na área da confeitaria. Enfrentou tropeços e momentos de desistência, mas o amor pelo que faz sempre falou mais alto. Com os cursos do Instituto Benjamin Dias, realizou o sonho de abrir sua loja física. Não foi fácil, mas ela segue firme na batalha pelo seu espaço. Além de aprendizado, os cursos trouxeram motivação extra para continuar. Alexsandra começou pequena, na cozinha de casa, apenas com uma forma que ganhou da mãe. Aos poucos, conquistou seu lugar: primeiro com os salgados e, depois, com os doces, que hoje são sua grande paixão. Sua loja é simples, mas para ela tem sabor de vitória. Cada cliente que retorna, cada encomenda entregue e cada detalhe preparado a enchem de gratidão e vontade de seguir em frente.

Alexandra da Silva Morais
CE | Instituto Benjamin Dias



Tortinha Casa Zero

Ingredientes

200g farinha de trigo Finna
100g margarina
1 gema
50g queijo ralado

Ingredientes do recheio:

395g leite condensado
100g goiabada para corte

Modo de preparo

- Misture o trigo, a margarina e a gema numa tigela, misture bem.
- Por último acrescente o queijo ralado e misture até a massa soltar da mão.
- Depois é só modelar nas forcinha ou em uma assadeira grande.
- Coloque pedacinhos de goiabada nas forminhas já modeladas com a massa e cubra com leite condensado.
- Leve tudo ao forno a 180° até dourar.
- Depois que dourar em cima, retire do forno e deixe esfriar completamente.



Nubya Helena é mãe solo de três filhos e, em um período difícil da vida, estava desempregada, enfrentando depressão e dificuldades financeiras. Por meio de uma amiga, conheceu a Casa Zero e se inscreveu no curso de culinária. Mesmo sem dinheiro para a passagem, ia a pé para as aulas. No curso de tartelete, encontrou acolhimento, aprendeu a receita e recebeu produtos para começar. Ensinou as filhas, que também fizeram o curso, e juntas transformaram o aprendizado em sustento. Hoje, suas tortinhas são reconhecidas, garantindo renda, autoestima e a certeza de que é possível recomeçar.

Nubya Helena da Silva Barbosa

PE | Casa Zero

Consumir após esfriar

Brigadeiro Gourmet da July

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 15 g de Puro Sabor
- 40 g de chocolate em pó 50% melken
- 40 g de chocolate em barra nobre granule da melken para decoração

Modo de preparo

- Em uma panela de fundo grosso, coloque o leite condensado e o chocolate em pó, mexendo até homogeneizar.
- Acrescente o creme de leite, misture e junte a margarina Qualy.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre.
- Quando ferver, adicione 40 g de chocolate nobre em barra e continue até atingir o ponto “Moisés” (massa soltando do fundo).
- Transfira para um recipiente, cubra com filme plástico em contato e descanse por 24h.
- No dia seguinte, ative a gordura da massa com as mãos, modele levemente bolinhas iguais e passe no granulado.



Carla Lira dos Santos Machado conheceu o Instituto Macieira em 2016, em um momento difícil: seu esposo havia perdido o emprego e ela era do lar. Fizeram os cursos do instituto para aprender novas habilidades e gerar renda, já que a filha tinha 5 anos. Aprendia as receitas nas aulas, produzia em casa, e o esposo vendia nas ruas e comércios; ela vendia na igreja, na escola e para familiares. Hoje, trabalha por encomendas, fornece para comércios e eventos, transformando os docinhos gourmet em renda extra e paixão.

Carla Lira dos Santos Machado
RJ | Instituto Macieira



Pão de Coco com Gotas de Chocolate

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo Finna	2 gemas
40 g de açúcar	450 ml de leite
15 g de sal	100 g de margarina Puro Sabor
20 g de fermento biológico	200 g de coco ralado
	2 ml de essência de coco

Modo de preparo

- Em uma tigela, misture os ingredientes secos.
- Acrescente os cremosos e o coco ralado, mexendo bem.
- Adicione o leite aos poucos, sovando até obter massa lisa, elástica e homogênea.
- Divida em porções de aprox. 700 g, modele em bolas e descanse por 10 min.
- Abra conforme a modelagem desejada e coloque em formas untadas.
- Deixe descansar por 30 min.
- Asse em forno preaquecido: 200–220 °C (lastro), por cerca de 20 min.
- Retire do forno e deixe esfriar.



Amélia Muniz, formada pela Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco, no Ceará, estava desempregada e, como mãe solo de dois filhos, buscava uma oportunidade para transformar sua vida. Com o aprendizado, começou a produzir pães e pizzas para vender, conquistou independência financeira, comprou um carro e matriculou os filhos em escola particular, algo que antes parecia impossível. Hoje segue empreendendo, determinada a crescer e oferecer o melhor para a família, sempre grata à escola por mudar sua história.

Maria Amélia Alves Muniz
CE | Escola de Gastronomia Social

Bolo de Banana com Casca

Ingredientes

- 400g de banana
- 420g de açúcar
- 200g de óleo
- 200g de farinha de trigo Finna
- 2g de canela em pó
- 20g de fermento químico
- 4 ovos
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

- Coloca no liquidificador (óleo,sal,ovos e açúcar) e liquidifica
- Acrescenta as bananas maduras com casca e higienizadas (liquidifica)
- Acrescenta farinha de rosca (liquidifica)
- Acrescenta o fermento e liquidifica só para unir
- Finaliza untando a forma 18cm e levar ao forno em 180°



Rosa Helena do Nascimento Silva iniciou sua jornada em 2019 com cursos online da Escola de Gastronomia Social Ivens Dias Branco.

Desde então, vem se aperfeiçoando por meio de formações na Casa de Vovó Dedé. Hoje já empreende e alimenta o sonho de, em breve, ter sua própria confeitaria.

Rosa Helena do Nascimento Silva
CE | Casa Vovó Dedé



Bolo Amanteigado com Caramelo Salgado

Ingredientes

Massa:

228g de Açúcar cristal
3 ovos grandes (171g)
106g de margarina Puro Sabor (com 80% de lipídios)
228g de farinha de trigo Finna (sem fermento)
126ml de leite
8g de fermento químico em pó

Recheio:

100 g de açúcar refinado
20 g de manteiga Puro Sabor sem sal em temperatura ambiente
1 lata de Leite condensado
1 caixinha Creme de Leite
1 pitada de flor de sal

Modo de preparo

- Misture o trigo, a margarina e a gema numa tigela, misture bem.
- Por último acrescente o queijo ralado e misture até a massa soltar da mão.
- Depois é só modelar nas forcinha ou em uma assadeira grande.
- Coloque pedacinhos de goiabada nas forminhas já modeladas com a massa e cubra com leite condensado.
- Leve tudo ao forno a 180° até dourar.
- Depois que dourar em cima, retire do forno e deixe esfriar completamente.

Consumir após esfriar

Maria Laiane Almeida Araújo começou na confeitaria em um momento difícil: precisou deixar o emprego após um acidente com a filha mais nova, ficando sem trabalho, sem casa e enfrentando crises de ansiedade. Sem rumo, conheceu o Movimento Saúde Mental do Bom Jardim e participou do primeiro curso do Programa Alimentando Sonhos, aprendendo massas e molhos. Outros cursos abriram portas, e hoje vive da confeitaria, seu sonho, sendo grata e realizada por trabalhar na área que sempre desejou.

Maria Laiane Almeida Araújo

CE | Movimento Saúde Mental



Tô de Férias

(sobremesa especial)

Ingredientes

500g de farinha (com fermento)
300g de margarina
400g de açúcar
4 ovos
300ml de leite
150g de coco ralado
200g de chocolate em pó 50%

Rende 2
bolos de
furo central
(aro 18)

Modo de preparo

- Na batedeira, bata a margarina, os ovos e o açúcar até formar um creme esbranquiçado.
- Peneire a farinha e misture ao creme, incorporando bem. Acrescente o leite e misture novamente.
- Divida a massa em duas partes iguais:
- Em uma parte, adicione o coco ralado.
- Na outra, misture o chocolate em pó.
- Unte uma forma de furo central (aro 18). Coloque primeiro a massa de chocolate no fundo e, por cima, a massa de coco.



Sádila de Lima, 36 anos, casada e mãe de um filho de 16 anos, trabalha há 11 anos na Unimed Fortaleza e também é confeitadeira. Em 2019, precisou preparar um bolo para o esposo e, sem ajuda, pesquisou a receita, comprou os materiais e fez sozinha com seu filho ao lado. Os bolos ficaram perfeitos e, no dia seguinte, levou para o esposo, saindo com 10 encomendas. Desde então, nunca parou de produzir suas delícias, alegrando famílias, amigos e festas, e hoje ensina suas amigas pelo WhatsApp, com prazer, em sua própria cozinha.

Maria Sádila Sousa de Lima
CE | Movimento Saúde Mental



Angela trabalhava em casas de família, mas sempre teve vontade de ter seu próprio negócio. Arriscava fazer bolos e outros doces até conhecer o Projeto Alimentando Sonhos. No curso, desenvolveu habilidades e ganhou experiência em bolos e salgados, permitindo transformar sua paixão em profissão. Hoje é confeitadeira de sucesso e não trabalha mais como doméstica, conquistando independência e realizando seu sonho graças ao projeto.

Angela Vanusa do Carmo Silva
PB | CUFA (Bom José)

Red Velvet com Buttermilk

Ingredientes

02 ovos
300g de açúcar
100g de manteiga ou margarina 80%
300g de farinha (cake flour)
20g de cacau em pó 100%
120ml de óleo
01 colher de chá de bicarbonato de sódio
01 colher de essência de baunilha
01 colher de sopa de vinagre branco
320ml de buttermilk (leite c/limão)

Modo de preparo

- Na batedeira, bata ovos, margarina, açúcar e óleo até formar creme esbranquiçado.
- Adicione o buttermilk, incorpore e junte os secos, misturando com colher.
- Leve rapidamente à batedeira apenas para garantir homogeneidade (evite desenvolver glúten).

01 colher de sopa de corante em pó vermelho

Recheios:

Brigadeiro branco:
01 caixa de leite condensado
01 caixa de creme de leite

Geléia de morango:

300g de morango
100g de açúcar
01 banda de limão

Modo de preparo do recheio:

- Misture todos os ingredientes e mexa em fogo médio até o ponto de cair em blocos da colher.

Modo de preparo da geleia:

- Pique os morangos, junte açúcar e limão.
- Ferva até obter calda grossa de morango, sem chegar ao ponto de geleia (para não ficar enjoativa).



M. Dias Branco

Sonhar, realizar, crescer