

[IC] Incentivo à cultura



FÁCIL E SIMPLES DE PREPARAR, **FAROFA DE MILHO** PG.34

FAROFAS

DELÍCIAS RÁPIDAS

EDICASE
publicações

Farofas

OPÇÕES SALGADAS E DOCES



FAROFA FÁCIL E RÁPIDA PG.04



FAROFA FRIA PICANTE PG.09



FAROFA ESPECIAL DE BANANAS PG.18

Deliciosa Farofa de Maçãs pg.07

+de 50

RECEITAS DELICIOSAS

DÊ UM UP EM SEU CHURRASCO!

[IC] Incentivo à cultura

EDICASE
publicações

**A MAIOR
VARIEDADE DE
SEGMENTOS DE
REVISTAS
DO BRASIL!**

CULINÁRIA • ARTESANATO • PASSATEMPOS • DIDÁTICAS • PIADAS
MÚSICA • SAÚDE • RELIGIÃO • **E TUDO MAIS O QUE VOCÊ IMAGINAR!**

Expediente

EDICASE

/// Gestão de Negócios

Direção Geral
Joaquim Carqueijó

Gestão de Canais
Vanusa Batista, Sidney Almeida e
Wellington Oliveira

Gestão Administrativa Financeira
Elisiane Freitas, Vanessa Pereira,
Flaviani Aprígio e Pedro Moura

Mídias Digitais
Clausilene Lima e Sergio Laranjeira

Distribuição em Bancas e Livrarias
Total Publicações (Grupo Abril)



EDICASE EUROPA

Sócia-gerente
Adriana Andrade
geral@edicase.pt

EDICASE

/// publicações

Publisher
Joaquim Carqueijó

Direção Editorial
Gabriela Magalhães

Atendimento ao Leitor
Redação
atendimento@caseeditorial.com.br

Redação
Matilde Freitas (MTB 67769/SP)
e Saula Lima (MTB 82535/SP)

Direção de Arte
Tami Oliveira

Design
Ligia Fagundes, Julio Cesar Prava
e Manu Lopes

Edições Anteriores
www.caseeditorial.com.br

Vendas no Atacado
(11) 3772-4303
sidney@edicase.com.br
vanusa@edicase.com.br

Editora Filiada



PROIBIDA A REPRODUÇÃO
total ou parcial sem prévia autorização da editora.

PRESTIGIE O JORNALEIRO:
compre sua revista na banca

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS
Créditos: Shutterstock

www.caseeditorial.com.br |    /caseeditorial



FAROFA FÁCIL E RÁPIDA

INGREDIENTES

- * 250 g de farinha de mandioca torrada
- * 2 cenouras cortadas em cubos
- * 1 cebola picada
- * 1 dente de alho picado
- * 1 pitada de sal
- * 2 ovos cozidos
- * 2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Em uma panela ou frigideira, coloque a manteiga, leve ao fogo baixo e deixe derreter. Acrescente a cebola, o alho e deixe dourar.

Acrescente a farinha, aos poucos, juntamente com as cenouras. Coloque o sal e misture delicadamente. Apague o fogo e coloque os ovos cozidos cortados em pedaços pequenos.

Se quiser, salpique cheiro-verde no momento de servir.

FAROFA DE QUIABO

INGREDIENTES

- * 1/2 colher de chá de molho de pimenta
- * 2 colheres de sopa de manteiga
- * 2 colheres de sopa de óleo
- * 1 colher de chá de sal
- * 1 1/2 xícara de chá de farinha de milho
- * 1/2 xícara de chá de água
- * 1 cebola cortada em rodela
- * 300 g de quiabo picado

MODO DE PREPARO

Lave o quiabo em água corrente e seque com papel toalha. Em uma panela, em fogo baixo, coloque o quiabo, o óleo, a manteiga, a cebola e deixe refogar, mexendo de vez em quando, até o quiabo ficar macio (aproximadamente 8 minutos). Acrescente a farinha de milho, misture e deixe cozinhar, mexendo sempre e adicionando a água, aos poucos, até a farofa ficar levemente úmida (aproximadamente 2 minutos). Tempere com o sal e o molho de pimenta. Transfira para uma tigela e sirva em seguida.

FAROFA DE RICOTA

INGREDIENTES

- * 1 colher de sopa de alho picado
- * 2 colheres de sopa de salsa picada
- * 1 clara de ovo cozida e picada
- * 300 g de ricota fresca
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a ricota em uma panela antiaderente e leve ao fogo, mexendo sempre, até ficar bem soltinha. Junte os temperos, a clara e mexa bem.

Sirva com frango.

FAROFA COM AZEITONAS

INGREDIENTES

- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada
- * 1 colher de café de pimenta-do-reino
- * 3 colheres de sopa de salsa picada
- * 2 colheres de sopa de óleo de soja
- * 1 colher de chá de orégano
- * 200 g de peito de frango defumado
- * 150 g de azeitonas pretas picadas
- * 150 g de azeitonas verdes picadas
- * 200 g de bacon cortado em cubos
- * 2 dentes de alho amassados
- * 1/2 lata de molho de tomates
- * 1 cebola picada

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango defumado em cubos e reserve. Em uma panela, coloque o óleo de soja, o bacon e leve ao fogo para fritar. Acrescente a cebola, o alho, o molho de tomate, o peito de frango defumado, as azeitonas, a pimenta-do-reino e o orégano. Deixe refogar por 5 minutos. Coloque a farinha de mandioca, a salsa e misture bem. Retire do fogo e decore com azeitonas inteiras.

FAROFA DE PÃO

INGREDIENTES

- * 2 colheres de sopa de salsa picada
- * 1 colher de sopa de orégano
- * 3 colheres de sopa de azeite
- * Sal e pimenta-malagueta a gosto
- * 1 pão italiano

MODO DE PREPARO

Passe o pão pelo processador. Transfira para uma tigela e misture aos outros ingredientes.

FAROFA DE TALOS

INGREDIENTES

- * 1 colher de sobremesa de margarina
- * 3 colheres de sopa de óleo
- * 4 pãozinhos (tipo francês) já duros e ralados grosseiramente
- * 1 xícara de talos de salsinha e cebolinha picados
- * 1 xícara de talos de mostarda picados
- * 1 xícara de talos de espinafre picados
- * 1 xícara de talos de agrião picados
- * 1 cebola picada
- * 2 dentes de alho picados

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola, o alho e deixe refogar, até ficarem transparentes. Adicione os talos, a margarina e deixe refogando por 5 minutos, aproximadamente. Acrescente a farinha de pão, aos poucos, mexendo sempre com uma colher de pau.

Esta farofa deve ser servida quente, como acompanhamento de assados, carnes, pimentões recheados. Pode substituir a farinha de pão por farinha de milho ou mandioca. Use, também, talos de beterraba, de acelga, de couve-flor, couve ou qualquer outro.

FAROFA DE MAÇÃS

Rendimento: 8 porções.

INGREDIENTES

- * 4 colheres de sopa de adoçante dietético
- * 4 colheres de sopa de iogurte natural desnatado
- * 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- * 6 colheres de sopa de farinha de trigo
- * 1 colher de chá de raspas de limão
- * 2 colheres de sopa de amido de milho
- * 2 colheres de sopa de adoçante
- * 1 colher de café de canela
- * 1/8 colher de chá de pimenta-da-Jamaica ou pimenta-do-reino
- * 1 xícara de chá de suco de maçã sem açúcar
- * 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- * 3 maçãs sem cascas e sementes e cortadas em cubo
- * 350 g de morangos frescos

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C. Unte uma fôrma redonda (de 30 cm de diâmetro, própria para tortas). Em uma tigela, coloque 2 colheres de sopa de adoçante, o amido de milho e reserve. Acrescente os morangos misturados com o adoçante restante e leve ao fogo por 5 minutos, sem parar de mexer. Adicione a mistura de amido e deixe ferver por 1 minuto, até engrossar levemente. Retire do fogo, junte a maçã, o suco de maçã, a baunilha, a raspa de limão e a pimenta-da-Jamaica.

Coloque essa mistura na fôrma untada. Em outra tigela, coloque a aveia, a farinha de trigo, o adoçante e a canela. Aos poucos, misture o iogurte, até obter uma farofa. Espalhe essa mistura sobre os morangos na assadeira. Essa fôrma redonda deve ser colocada dentro de uma assadeira. Leve ao forno por 25 minutos ou até dourar. A fôrma não pode ser colocada diretamente no forno, sempre coloque dentro de uma assadeira para não queimar. Sirva morno.

FAROFA DOCE PARA ACOMPANHAMENTO DE PERU OU FRANGO

INGREDIENTES

- * 1 dente de alho amassado
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 1 folha de louro
- * 1 colher de sopa de suco de limão
- * Pedacos de frango ou peru

FAROFA

- * 2 colheres de sopa de margarina
- * 2 colheres de sopa de cebola ralada
- * 1 colher de café de molho de pimenta vermelha
- * 1 colher de sopa de salsa picada
- * 1 colher de café de sal
- * 2 maçãs ácidas picadas
- * 50 g de nozes picadas
- * 50 g de uvas-passas sem sementes
- * 50 g de amêndoas torradas e picadas
- * 250 g de farinha de mandioca crua
- * 3 tomates picados
- * 1/2 copo de água

MODO DE PREPARO

Tempere o frango ou o peru e deixe descansar por 1/2 hora. Leve-os ao fogo, até amolecerem. Pique-os e reserve.

FAROFA

Em uma panela, com margarina, refogue as cebolas e os tomates. Acrescente o frango ou o peru reservado, o sal, a pimenta-do-reino e a salsa. Deixe refogar bem, acrescente a água e deixe ferver um pouco. Retire a panela do fogo, acrescente as frutas, misture tudo muito bem e, por último, acrescente a farinha de mandioca, aos poucos. Coloque a panela no fogo novamente, por mais 5 minutos.

Modo de congelar: Embale em saco plástico, tire o ar, apertando com a mão, e leve ao freezer. Pode ser conservado até 3 meses.

Descongelamento: Retire do freezer e leve ao fogo em banho-maria para aquecer. Quando uma parte da farofa já estiver descongelada, coloque a panela no fogo baixo, mexendo sempre, até aquecer.

Dica: Pingue limão sobre a maçã picada, para que não escureça.

FAROFA FRIA PICANTE

INGREDIENTES

- * 2 tomates picados e sem sementes
- * 1 cebola picada
- * 1 dente de alho amassado
- * 1/2 xícara de chá de cheiro-verde picado
- * 1/2 xícara de chá de ervilhas
- * 1 Pimenta-dedo-de-moça picada
- * 250 g de farinha de mandioca torrada

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, tempere, coloque a farinha de mandioca e sirva.

FAROFA DE UVAS-PASSAS E PRESUNTO

INGREDIENTES

- * 1 colher de chá de cebola ralada
- * 2 colheres de sopa de manteiga
- * 100 g de uva-passas sem sementes
- * Farinha de mandioca torrada suficiente para fazer a farofa
- * 150 g de presunto picado
- * Sal a gosto
- * Salsa picada a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, coloque a manteiga, a cebola e leve ao fogo para dourar. Adicione as uvas-passas, o presunto e refogue rapidamente. Adicione a salsa, mexendo sempre, e vá colocando a farinha de mandioca, aos poucos, até obter uma farofa solta e úmida. Tempere com o sal, mexa novamente e retire do fogo. Sirva em seguida.

FAROFA DE DENDÊ

INGREDIENTES

- * 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- * 200 g de farinha de mandioca
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Leve o azeite de dendê ao fogo. Quando estiver quente, misture a farinha e mexa até obter uma cor amarela. Acrescente o sal.

A farofa de dendê é servida como acompanhamento nas moquecas.

FAROFA SURPRESA

INGREDIENTES

- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca
- * 6 bananas-nanicas não muito maduras, cortadas em rodelas
- * 2 dentes de alho amassados
- * 2 pimentões verdes cortados em cubos
- * 2 folhas de louro
- * 3 tomates sem pele e sem sementes
- * 3 xícaras de chá de água
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 2 colheres de sopa de salsa
- * 4 colheres de sopa de manteiga
- * Óleo para refogar
- * 1 1/2 cebola
- * 2 ovos

MODO DE PREPARO

Coloque o óleo em uma panela e aqueça em fogo alto. Acrescente a cebola, o alho e deixe dourar levemente. Acrescente o pimentão, o louro, o tomate picado, a água e tempere com sal e pimenta-do-reino. Cozinhe até obter um molho consistente. Junte a salsa, misture bem, tire do fogo e reserve. Aqueça a manteiga em fogo médio, acrescente os ovos e misture bem. Junte a farinha, aos poucos, mexendo sempre, até obter uma farofa seca. Tempere com sal e pimenta-do-reino, tire do fogo e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e frite as bananas, até ficarem douradas. Tire do fogo e escorra em papel toalha. Coloque em uma travessa a farofa e as bananas. Sirva em seguida.

FAROFA DE BACON AO ALHO

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de bacon
- * 3 dentes de alho
- * 1 cebola picada
- * Sal e cheiro-verde picado
- * 1 xícara de chá de azeitonas picadas
- * 1 colher de sobremesa de azeite
- * 100 g de uvas-passas pretas sem sementes
- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o azeite e leve ao fogo. Junte o bacon, deixe fritar e adicione os demais ingredientes, a farinha por último, sirva em seguida.

FAROFA DE ARROZ

INGREDIENTES

- * 4 xícaras de chá de arroz cozido
- * 2 colheres de sopa de óleo
- * 150 g de uvas-passas sem semente
- * 300 g de farinha de mandioca
- * 2 tomates sem pele
- * 100 g de azeitonas verdes
- * 1 cebola picada
- * Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Torre a farinha de mandioca na frigideira e reserve. Refogue a cebola, junte o tomate, as uvas-passas, adicione as azeitonas e o cheiro-verde. Aos poucos, junte o arroz e a farinha de mandioca torrada. Vá misturando, até obter uma consistência de farofa e leve ao forno quente, por alguns minutos. A farofa fica levemente umedecida.

FAROFA DE UVA-PASSA E NOZES

INGREDIENTES

- * 1 colher de sopa de margarina ou manteiga
- * 3 copos de nozes picadas
- * 5 copos de farinha de rosca
- * 1 1/2 copo de uva-passa
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça a manteiga, junte as nozes e as uvas-passas. Acrescente a farinha, mexendo bem. Tempere e sirva em seguida.

FAROFA DE NOZES

INGREDIENTES

- * 50 g de nozes picadas
- * 2 colheres de chá de tempero pronto
- * 2 colheres de sopa de cheiro-verde picado
- * 4 colheres de sopa de manteiga sem sal
- * 1/2 xícara de chá de uvas-passas
- * 2 tomates sem sementes e picados
- * 400 ml de farinha de mandioca
- * 1 cebola picada

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira grande, derreta a manteiga, em fogo alto, e refogue a cebola por 1 minuto. Junte o tomate, a farinha de mandioca e refogue em fogo médio, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, ou até dourar a farinha. Acrescente as nozes, as uvas-passas, o tempero pronto e deixe por mais 3 minutos. Adicione o cheiro-verde e retire do fogo. Sirva em seguida.

FAROFA MISTA

INGREDIENTES

- * Pedaçõs de peru ou frango, cozidos, temperados e picados
- * 500 g de linguiça calabresa cortada em rodelaş finas e fritas
- * 1 lata de milho-verde (aferventar para amolecer um pouco)
- * 100 g de azeitonas picadas
- * 2 cebolas picadas
- * 1 kg de farinha de mandioca ou de milho
- * Coentro e cebolinha a gosto
- * 100 g de uvas-passas picadas
- * 200 g de bacon picado e frito
- * 1 lata de palmito picado
- * 2 tomates picados
- * 200 g de presunto picado
- * 1/2 lata de ervilha
- * 150 g de manteiga
- * 6 ovos mexidos
- * Óleo para fritar
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, passe rapidamente a farinha na manteiga. Retire e reserve. Na mesma panela, coloque o óleo e doure a cebola. Adicione o tomate, o bacon, a linguiça, o frango ou o peru, o milho-verde e mexa por 5 minutos. Em uma vasilha grande, coloque a farinha já passada na manteiga, os ingredientes da panela, as azeitonas, a ervilha, o palmito, o presunto, o coentro e a cebolinha. Misture tudo e sirva em seguida.

FAROFA SABOROSA

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- * 1 xícara de chá de presunto picado
- * 2 colheres de sopa de manteiga
- * 2 colheres de sopa de óleo
- * 2 tomates sem pele, sem sementes e picados
- * 2 maçãs picadas
- * 1 cebola picada

MODO DE PREPARO

Aqueça a manteiga e o óleo em uma frigideira e doure a cebola. Junte o tomate e deixe refogar. Junte o presunto, frite um pouco, acrescente a maçã, mexa e junte a farinha, mexendo bem até incorporar tudo. Retire do fogo e sirva em seguida.

FAROFA DE TOMATES

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- * 1 xícara de chá de farinha de milho
- * 1 xícara de chá de milho-verde
- * 1/2 xícara de chá de azeitonas picadas
- * 1/2 xícara de chá de cheiro-verde
- * 2 colheres de sopa de suco de limão
- * 2 colheres de sopa de azeite
- * 1 colher de sopa de óleo
- * 500 g de tomates picados em cubos
- * 180 g de cenoura ralada em palitos
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 1 ovo cozido e picado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e sirva. A quantidade de farinha pode ser reduzida se você preferir uma farofa mais úmida. Ou aumentada se desejar uma farofa mais seca.

FAROFA DE TALOS E FOLHAS

INGREDIENTES

- * 2 colheres de sopa de margarina
- * 60 g de brócolis, com talos e folhas
- * 120 g de farinha de milho
- * Sal a gosto
- * 1/2 cebola

MODO DE PREPARO

Corte os talos e as folhas do brócolis e separe. Cozinhe as flores e reserve. Em uma panela, doure a cebola com a margarina. Acrescente os talos, as folhas e deixe refogar. Junte as flores e a farinha. Desligue o fogo para a farinha não queimar e continue mexendo, até a farofa ficar bem soltinha. Transfira para uma travessa e sirva em seguida.

FAROFA DE FRUTAS SECAS

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de uvas-passas sem sementes
- * 1 xícara de chá de ameixas-pretas picadas
- * 1 xícara de chá de damascos picados
- * 1 xícara de chá de nozes picadas
- * 250 g de bacon cortado em fatias
- * 100 g de margarina sem sal
- * 1/2 kg de farinha de mandioca
- * 1 cebola picada
- * Azeite e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, frite o bacon até dourar. Em outra panela, derreta a margarina e refogue a cebola. Acrescente as frutas secas, as nozes e continue refogando. Tempere com o sal, junte a farinha de mandioca de uma só vez e mexa. Sirva para acompanhar carnes (peru, lombo, tender e outras).

FAROFA FÁCIL DE MILHO

INGREDIENTES

- * 1 lata de milho-verde escorrido
- * 1 lata de ervilhas
- * 1 lata de seleta de legumes
- * 1 cenoura ralada
- * 1 cebola picada
- * 4 colheres de sopa de azeite
- * 2 xícaras de chá de farinha de milho amarela

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola no azeite, junte os demais ingredientes, empregando por último a farinha e os temperos. Sirva em seguida com acompanhamentos.

FAROFA TOSCANA

INGREDIENTES

- * 2 xícaras de chá de farinha de milho
- * 1 gomo de linguiça toscana cortada em rodela
- * 100 g de bacon
- * Temperos a gosto
- * 1 maço de couve
- * Salsinha, sal e cebolinha a gosto
- * 1 cebola picada

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, frite o bacon e a linguiça. Acrescente a cebola e os temperos de sua preferência. Adicione a couve e mexa até murchar. Coloque o sal, a farinha de milho, a salsinha e a cebolinha. Misture tudo e transfira para uma travessa. Sirva em seguida.

FAROFA DE PÊSSEGO

INGREDIENTES

- * 1 colher de sopa de cebola picada
- * 1 colher de sopa de salsa picada
- * 200 g de bacon cortados em cubos
- * 200 g de uvas-passas
- * 300 g de farinha de mandioca
- * 1 lata de pêssegos em calda e cortados em cubos

MODO DE PREPARO

Em uma panela, frite o bacon e escorra a gordura. Acrescente a cebola, as uvas-passas, os pêssegos e misture bem. Acrescente a farinha de mandioca, a salsa e sirva como acompanhamento de aves.

FAROFA DE MIÚDOS

INGREDIENTES

- * 1/2 xícara de chá de salsa e cebolinha picadas
- * 4 colheres de sopa de margarina
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 400 g de miúdos de frango (coração e moela)
- * 500 g de farinha de mandioca torrada
- * 1 cebola ralada
- * 2 dentes de alho amassados
- * 4 ovos

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a margarina e deixe derreter. Acrescente o alho, a cebola e deixe dourar. Junte os miúdos e deixe fritar mais um pouco. Quando eles estiverem bem fritos, quebre os ovos, um a um, e mexa como se fosse fazer um ovo mexido. Acrescente o sal, a pimenta-do-reino e, aos poucos, coloque a farinha de mandioca. Desligue o fogo, acrescente a salsa e a cebolinha. Sirva em seguida.

FAROFA ESPECIAL DE BANANAS

INGREDIENTES

- * 2 bananas-da-terra picadas
- * 1 cebola picada
- * 1 colher de sopa de margarina
- * 1/2 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
- * 1/2 xícara de chá de azeitonas pretas picadas
- * 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- * 2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Frite as bananas na margarina e reserve. Em outra panela, coloque o azeite, a cebola, os demais ingredientes e refogue. Adicione a farinha de mandioca, as bananas reservadas e sirva.

FAROFA DE CARNE

INGREDIENTES

- * Sobras de carne assada
- * 2 colheres de sopa de cheiro-verde amassado
- * 1 colher de sopa de manteiga
- * 1/2 cebola cortada em pedaços e amassados
- * Farinha de mandioca suficiente para obter o ponto de farofa
- * Bananas-nanicas cortadas em 2 partes, para acompanhar
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Passe as sobras de carne na máquina de moer. Leve ao fogo uma frigideira com a manteiga e os outros temperos. Deixe fritar um pouco e, em seguida, acrescente a carne. Mexa e junte a farinha de mandioca, mexendo sempre. Polvilhe o cheiro-verde. Sirva a farofa em uma travessa, rodeada por bananas-nanicas.

FAROFA DE CENOURA

INGREDIENTES

- * 1 kg de cenoura ralada
- * 1 prato de cheiro-verde
- * ¼ de queijo Minas fresco e ralado
- * 100 g de margarina ou manteiga
- * 6 ovos batidos
- * 3 cebolas raladas

MODO DE PREPARO

Refogue, na manteiga, a cebola e deixe dourar. Acrescente a cenoura ralada, coloque os temperos do seu gosto e deixe cozinhar. Acrescente os ovos batidos, mexa, coloque o cheiro-verde e o queijo. Sirva com acompanhamentos.

FAROFA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de castanha-de-caju
- * 1/2 xícara de chá de bacon picado
- * 1/2 xícara de chá de uvas-passas
- * 500 g de farinha de mandioca
- * 2 cebolas médias cortadas em fatias finas
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 100 g de manteiga
- * 2 maracujás azedos

MODO DE PREPARO

Abra os maracujás, coloque a polpa em uma peneira e, com uma colher, esfregue as sementes. Reserve o suco e as sementes. Leve uma panela média ao fogo baixo, acrescente a manteiga, o bacon e deixe fritar por 2 minutos. Adicione as sementes de maracujá e refogue por mais 1 minuto. Coloque a cebola, refogue por mais 2 minutos, acrescente a farinha de mandioca, o suco de maracujá, as uvas-passas, a castanha-de-caju, mexa rapidamente e tempere com sal e pimenta-do-reino. Retire a farofa do fogo e coloque em um recipiente com tampa. Sirva em seguida.

FAROFA DE BISCOITO

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de nozes moídas
- * 1 xícara de chá de leite em pó
- * 1 xícara de chá de açúcar
- * 1 xícara de chá de biscoito de amido de milho triturado
- * 4 colheres de sopa de margarina culinária
- * 1 xícara de chá de achocolatado em pó

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, tampe e leve à geladeira.

FAROFA PARA RECHEIO DE AVES

INGREDIENTES

- * 2 colheres de sopa de azeite
- * 4 colheres de sopa de margarina
- * 2 cebolas raladas
- * 200 g de tomates sem pele, sem sementes e picados
- * 200 g de bacon cortado em cubos
- * 200 g de ameixas-pretas sem caroço e picadas
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 300 g de farinha de mandioca
- * 1 xícara de chá de cheiro-verde picado
- * 100 g de uvas-passas brancas sem sementes
- * 200 ml de conhaque

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o azeite, a margarina, as cebolas, os tomates picados e deixe Refogar por 5 minutos. Adicione o bacon, as ameixas-pretas e deixe no fogo por 5 minutos. Tempere com sal, pimenta-do-reino e, sem parar de mexer, adicione a farinha de mandioca, até obter uma farofa úmida e solta. Acrescente o cheiro-verde, misture e retire do fogo. Deixe as uvas-passas de molho no conhaque por 1 hora. Escorra, junte à farofa, mexa e espere esfriar. Recheie o peru, frango ou pato.

FAROFA DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

- * 1 paio picado
- * 50 g de bacon picado
- * 250 g de farinha de mandioca
- * 100 g de manteiga
- * 1 tomate picado
- * 1 cebola picada
- * Pimenta-do-reino, salsa e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um refratário, coloque a manteiga, o paio e o bacon. Leve ao micro-ondas de 4 a 6 minutos na potência alta. Adicione o tomate, a cebola, o sal e a pimenta-do-reino. Retorne ao forno por mais 3 minutos na potência alta. Retire do forno, adicione a farinha de mandioca, até que a farofa fique solta. Salpique a salsa e sirva em seguida.

FAROFA DE CUCA

INGREDIENTES

- * 1 colher de chá de canela em pó
- * 1 colher de sopa de leite em pó
- * 1 colher de chá de baunilha
- * 230 g de manteiga em temperatura ambiente
- * Raspas de limão a gosto
- * 200 g de açúcar
- * 300 g de farinha de trigo
- * 1 pitada de sal
- * Bananas a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter a farofa. Coloque-a sobre as camadas de banana e leve ao forno a 170°C, até dourar. Sirva em seguida.

FAROFA DE FRANGO

INGREDIENTES

- * 5 xícaras de chá de pão italiano sem casca e moído no processador
- * 1/2 xícara de chá de azeitonas verdes picadas
- * 1 xícara de chá de uvas-passas brancas
- * 1/2 xícara de chá de manteiga
- * 1/4 xícara de chá de óleo
- * 1/2 colher de chá de noz-moscada
- * 1 kg de coração de frango picado
- * 1 kg de moela de frango picada
- * 4 dentes de alho amassados
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 2 cebolas picadas
- * 4 ovos cozidos
- * 1 folha de louro

MODO DE PREPARO

Tempere o coração, a moela e reserve. Na panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente o coração, a moela, o louro e 1/2 xícara de chá de água. Tampe e, quando iniciar fervura, cozinhe por 35 minutos. Verifique se as carnes estão macias e escorra o caldo. Em uma panela, derreta a manteiga, junte os miúdos, as azeitonas, as uvas-passas, o pão e a noz-moscada. Misture e cozinhe, mexendo sempre, até a farofa ficar solta e meio torrada. Adicione os ovos cozidos, tempere e sirva para acompanhar o frango.

FAROFA DE PAÇOCA DE SOJA

INGREDIENTES

- * 50 g de amendoim
- * 10 g de cacau em pó
- * 50 g de açúcar light
- * 100 g de soja

MODO DE PREPARO

Cozinhe a soja em água fervente até que fique macia. Escorra e asse juntamente com o amendoim, em forno preaquecido a 180°C, até dourar. Bata no liquidificador até esfarelar. Junte o açúcar e o cacau, até obter uma farofa. Sirva em seguida.

BOLO SECO DE FAROFA

INGREDIENTES

- * 200 g de manteiga ou margarina
- * 500 g de farinha de trigo
- * 20 g de fermento em pó
- * 200 g de açúcar
- * 1 pitada de sal
- * ¼ de litro de leite
- * 2 ovos

FAROFA

- * 20 g de açúcar com aroma de baunilha
- * 200 g de farinha de trigo
- * 100 g de açúcar
- * 1 pitada de canela em pó
- * 2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Bata a manteiga ou a margarina, junte o açúcar, os ovos, o sal, a farinha de trigo e o fermento em pó, intercalando-os com o leite, até obter um creme. Transfira para uma travessa untada e alise com uma colher molhada em água. Reserve.

FAROFA

Coloque a farinha peneirada em uma tigela, junte o açúcar, a canela e misture. Acrescente a manteiga e misture até obter uma farofa. Espalhe sobre o creme na travessa e leve ao forno, em fogo médio, para assar por 30 minutos.

Obs: pode usar gotas de baunilha para aromatizar o açúcar.

FAROFA ESPECIAL

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de salsinha e cebolinha
- * 1 xícara de chá de azeitonas
- * 100 g de queijo ralado
- * 300 g de farinha de milho
- * 100 g de bacon
- * 1 cebola
- * 1 pimentão vermelho picado
- * 1 pimentão verde picado
- * 1 pimentão amarelo picado
- * 2 cenouras raladas
- * 3 ovos cozidos picados
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * Manteiga para refogar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, frite o bacon e reserve. Na mesma frigideira, coloque a manteiga e refogue a cebola. Acrescente os pimentões picados, o sal, as cenouras e as azeitonas. Misture. Acrescente os ovos cozidos, a farinha de milho e o bacon frito. Desligue, adicione o queijo ralado, a salsinha, a cebolinha e sirva em seguida.

FAROFA DE LINGUIÇA

INGREDIENTES

- * 2 colheres de chá de farinha de mandioca fina tostada
- * 2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
- * 2 colheres de sopa de salsinha picada
- * 2 colheres de sopa de óleo
- * Sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- * 1 cebola picada
- * 3 dentes de alho picados
- * 400 g de linguiça

MODO DE PREPARO

Escalde a linguiça e retire a pele. Em uma panela com óleo, coloque a linguiça e deixe fritar. Adicione a cebola, o alho e espere dourar. Tempere com sal, pimenta-do-reino, acrescente a farinha de mandioca, as azeitonas e mexa bem. Polvilhe com salsinha e sirva em seguida.

FAROFA DE ABACAXI

INGREDIENTES

- * 1 xícara de chá de castanhas-do-pará picadas
- * 1 xícara de chá de uvas-passas
- * 1 1/2 xícara de chá de margarina
- * 1 maço de salsa picado
- * 2 cebolas cortadas em rodela finas
- * 500 g de farinha de mandioca torrada
- * Sal e pimenta-do-reino moída
- * 1/2 abacaxi cortado em cubos
- * 1 embalagem de bacon

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça 1/2 xícara de chá de margarina e doure o bacon. Coloque a cebola, a uva-passa, o abacaxi, a castanha-do-pará e refogue por 2 minutos. Desligue o fogo, acrescente o restante da margarina, mexa até derreter e despeje a farinha de mandioca. Tempere com sal, pimenta-do-reino e finalize com a salsa picada.

FAROFA CROCANTE SUPER FÁCIL

INGREDIENTES

- * 1 tablete de margarina
- * 1/2 xícara de chá de uvas-passas sem caroço
- * 1 pacote de sopa de cebola
- * 1 xícara de chá de farinha de mandioca

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a margarina e frite as uvas-passas. Acrescente a sopa de cebola, a farinha de mandioca e mexa até obter o ponto de farofa. Sirva em seguida.

FAROFA DE CARNE ASSADA

INGREDIENTES

- * Sobras de carne assada picada
- * Farinha de mandioca suficiente para obter o ponto de farofa
- * Azeite para dourar
- * 1 cebola picada
- * Salsa e pimenta-do-reino a gosto
- * 2 ovos

MODO DE PREPARO

Em uma panela com azeite, coloque a carne assada e refogue. Adicione a cebola, a salsa e a pimenta-do-reino. Quando estiver refogado, bata os ovos e adicione à carne, mexendo sempre. Coloque a farinha de mandioca, misture tudo e sirva em seguida.

FAROFA RÁPIDA PARA CHURRASCO

INGREDIENTES

- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada
- * 2 colheres de sopa de cebola em flocos
- * 1 colher de sopa de alho em pó
- * 4 colheres de sopa de manteiga
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo. Assim que borbulhar, adicione o alho em pó e os flocos de cebola. Retire do fogo e despeje sobre a farinha de mandioca. Misture com o sal e a pimenta-do-reino. Sirva com o churrasco.

FAROFA CAIPIRA

INGREDIENTES

- * 500 g de farinha de milho amarela
- * 3 ovos cozidos picados
- * 100 g de bacon picado
- * 1 cebola picada
- * 3 dentes de alho amassados
- * Sal a gosto
- * Cheiro-verde a gosto
- * 1 colher de sopa de óleo de soja
- * 2 linguças toscanas picadas, sem pele

MODO DE PREPARO

Frite a linguça e o bacon em óleo quente. Quando estiverem fritos, acrescente a cebola, o alho e refogue até amolecerem. Umedeça a farinha com um pouco de água, mexa bem e acrescente ao refogado. Mexa por alguns minutos, com colher de pau. Apague o fogo, acrescente os ovos, o cheiro-verde e o sal.

FAROFA SIMPLES

INGREDIENTES

- * 150 g de bacon cortado em cubos
- * Farinha de mandioca suficiente para obter o ponto de farofa
- * Louro e cheiro-verde a gosto
- * 2 dentes de alho picados
- * 1/2 cebola picada

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola, o alho e o bacon. Adicione a farinha de mandioca e deixe fritar levemente. Adicione o louro, cheiro-verde e sirva em seguida.

FAROFA DE DOMINGO

INGREDIENTES

- * 4 xícaras de chá de sobras de arroz
- * Farinha de mandioca temperada a gosto
- * 1 dente de alho picado
- * 3 colheres de sopa de óleo
- * 1/2 pimentão verde picado
- * 1/2 pimentão vermelho picado
- * 1 lata de milho-verde escorrida
- * 1 xícara de chá de queijo picado
- * Cheiro-verde picado a gosto
- * 1/2 cebola picada
- * 2 ovos batidos
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela com óleo, doure a cebola, o alho, o pimentão e o milho-verde. Acrescente os ovos batidos e frite até que fique em pedaços. Acrescente o arroz e o cheiro-verde e misture. Adicione a farinha de mandioca temperada (quantidade suficiente para que a mistura fique soltinha) e, por último, acrescente o queijo e o sal. Sirva em seguida.

FAROFA DE TORRESMO

INGREDIENTES

- * 2 colheres de sopa de ervas picadas (tomilho, sálvia, alecrim)
- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca
- * 200 g de torresmo pururuca pronto
- * 200 g de bacon cortado em cubos
- * Pimenta vermelha a gosto
- * 6 dentes de alho picados
- * 2 cebolas picadas

MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure no azeite as cebolas e o alho. Adicione o bacon, a pimenta vermelha e as ervas. Acrescente a farinha de mandioca e o torresmo. Misture tudo e sirva em seguida.

FAROFA RICA

INGREDIENTES

- * 1/2 kg de carne assada desfiada
- * 200 g de queijo minas
- * 600 g de farinha de mandioca
- * 1 lata de molho de tomate
- * Cheiro-verde a gosto
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto
- * 2 bananas cortadas em rodelas
- * Manteiga para fritar
- * 1/2 cebola picada
- * 1 gomo de linguiça cortada em cubos
- * 4 ovos
- * 3 dentes de alho picados

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga em uma panela e refogue o alho e a cebola. Coloque a linguiça e deixe fritar. Adicione os ovos e mexa até cozinhar. Acrescente a carne desfiada e a banana. Despeje a farinha de mandioca, o queijo minas e um pouco mais de manteiga, se for necessário. Coloque o molho de tomate, para umedecer e dar cor. Adicione o cheiro-verde, misture bem todos os ingredientes e sirva em seguida. Se desejar um sabor mais forte, acrescente bacon antes da linguiça.

FAROFA DOCE

INGREDIENTES

- * 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- * 6 colheres de sopa de leite em pó
- * 200 g de biscoito de leite triturado
- * 200 g de nozes

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva sobre o sorvete.

FAROFA COM BANANA

INGREDIENTES

- * 3 bananas-da-terra médias cortadas em rodela
- * 2 xícaras de chá de salsinha picada
- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca
- * 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
- * 1 colher de sopa de alho amassado
- * 3 colheres de sopa de manteiga
- * 1 cebola ralada
- * Óleo para fritar
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma panela e, aos poucos, frite as bananas até dourar. Retire do fogo e deixe escorrer sobre uma peneira. Leve ao fogo uma panela, com 4 colheres de sopa do óleo em que fritou as bananas. Junte a manteiga e, assim que aquecer, acrescente a cebola e o alho. Frite, mexendo de vez em quando, até dourar. Incorpore a salsinha e as bananas fritas. Reduza o fogo e misture com cuidado. Aos poucos, adicione a farinha de mandioca e misture. Acerte o sal e junte a pimenta-do-reino. Sirva em seguida.

FAROFA DOCE COM CREME DE LEITE E AVELÃS

INGREDIENTES

- * 500 g de creme de leite fresco gelado
- * 1/2 xícara de chá de avelãs picadas
- * 1 xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo uma panela de fundo grosso com o açúcar, até caramelizar. Acrescente as avelãs, deixe o caramelo escurecer mais um pouco e despeje a mistura sobre uma superfície untada com manteiga. Quando esfriar, quebre em pedaços e bata, aos poucos, no liquidificador ou processador, formando uma farofa grossa. Bata o creme de leite até obter uma consistência e despeje sobre a farofa. Sirva gelado.

FAROFA DE VAGEM

INGREDIENTES

- * 300 g de vagem cozida e picada
- * Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto
- * 1 cebola picada
- * 2 tomates picados
- * Farinha de milho suficiente para obter o ponto de farofa
- * Cheiro-verde a gosto
- * Margarina para dourar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a margarina e doure a cebola. Acrescente a vagem, misture, coloque o sal e os tomates. Adicione a farinha de milho, o cheiro-verde e sirva com arroz branco e carne da sua preferência.

FAROFA DE OVO

INGREDIENTES

- * 1 colher de sopa de óleo
- * 1 colher de sopa de manteiga ou margarina
- * 1 cebola picada
- * 1 dente de alho picado
- * Farinha de mandioca suficiente para obter o ponto de farofa
- * Azeitonas a gosto
- * 3 ovos
- * Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o óleo, a margarina, a cebola, o alho e deixe dourar. Quebre os ovos, misture-os, coloque sal e vá acrescentando a farinha de mandioca, aos poucos, mexendo sempre, para não queimar. Acrescente as azeitonas, misture e sirva em seguida.

FAROFA COLORIDA

INGREDIENTES

- * 1 1/2 colher de sopa de óleo de soja
- * 1/2 pacote de farinha de milho amarela
- * Pimenta-do-reino branca a gosto
- * 1 lata de milho-verde
- * 1 lata de ervilha
- * 1 lata de atum
- * 1 lata de sardinha
- * 1 caixinha de extrato de tomates
- * 1 colher de sopa de azeitona verde picada
- * 1 pimentão vermelho picado
- * 1 cebola picada
- * 1 1/2 xícara de chá de água
- * 1/2 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o pimentão, a cebola e deixe dourar. Junte o atum, a sardinha, o milho-verde, o extrato de tomate, a água e a azeitona. Tempere com o restante dos condimentos e, por último, a ervilha. Coloque o açúcar, para que o molho não fique azedo e deixe ferver por 5 minutos. Desligue o fogo e acrescente a farinha de milho, aos poucos, para que não fique muito seca. Regue azeite e sirva em seguida.

FAROFA DE BATATA PALHA

INGREDIENTES

- * 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- * 200 g de presunto picado em tiras
- * 1 lata de milho-verde
- * 1 kg de batata palha
- * 2 cebolas raladas
- * Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola na manteiga, refogue o milho-verde e tempere. Acrescente o presunto, o cheiro-verde e, por último, a batata palha. Sirva em seguida.

FAROFA VERÃO

INGREDIENTES

- * 1/2 xícara de café de uvas-passas pretas, sem sementes
- * 1 xícara de chá de maçã cortada em cubos
- * 1 xícara de chá de champignon picado
- * 1/2 xícara de chá de provolone ralado
- * 2 xícaras de chá de farinha de rosca
- * 1 xícara de chá de salsão picado
- * 1 colher de sopa de manjeriço picado
- * 1 colher de sopa de salsa picada
- * 2 colheres de sopa de manteiga
- * 1 colher de chá de orégano
- * 1 colher de sopa de cebola
- * 100 g de bacon defumado fatiado, cortado em tiras
- * 1 dente de alho amassado

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça a manteiga e doure o bacon. Acrescente a cebola, o alho, o salsão e deixe refogar. Junte o champignon, a maçã, a uva-passa, o manjeriço, o orégano e a salsa. Adicione a farinha de rosca, mexa e desligue o fogo. Polvilhe o queijo provolone ralado e sirva em seguida.

FAROFA CRUA

INGREDIENTES

- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada
- * Sal e pimenta-do-reino branca moída
- * 1/2 xícara de chá de óleo de soja ou azeite
- * 1 xícara de chá de cheiro-verde picado
- * 20 azeitonas pretas picadas
- * 1 xícara de chá de farinha de rosca
- * 1 pimentão verde picado
- * 2 cenouras raladas
- * 1 cebola ralada

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva.

FAROFA DE COCO

INGREDIENTES

- * 3 colheres de sopa de uvas-passas brancas
- * 3 colheres de sopa de uvas-passas pretas
- * 3 colheres de sopa de ameixa preta, sem caroço e picada
- * 3 colheres de sopa de manteiga
- * 2 xícaras de chá de farinha de mandioca fina
- * 1 coco fresco ralado
- * 1 cebola picada

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo baixo, até derreter. Acrescente a cebola e refogue por 3 minutos. Acrescente o coco, a farinha de mandioca e refogue por mais 2 minutos. Retire do fogo, coloque as uvas-passas e as ameixas. Mexa e sirva em seguida.

FAROFA DE MILHO

INGREDIENTES

- * 4 colheres de sopa de margarina
- * 150 g de bacon picado
- * 1 cenoura ralada
- * 1 linguiça cortada em rodela
- * 1/2 tablete de caldo de bacon
- * Milho-verde e sal a gosto
- * Farinha de mandioca suficiente para obter o ponto de farofa
- * 1/2 cebola picada
- * 2 ovos cozidos e picados

MODO DE PREPARO

Em uma panela, derreta a margarina. Junte a cebola e deixe fritar um pouco. Adicione o bacon, a linguiça e deixe fritar. Adicione a cenoura e o caldo de bacon, até dissolver. Acrescente a farinha de mandioca, os ovos e o milho-verde. Mexa e sirva em seguida.

O TELETON ACABOU, MAS AS NOSSAS CRIANÇAS CONTINUAM PRECISANDO DE VOCÊ.



*O envio da mensagem é gratuito.

Torne-se um mantenedor da AACD.

A sua doação é fundamental para a manutenção da AACD e a realização de milhões de atendimentos a cada ano.



vida é movimento

MAIS INFORMAÇÕES: (11) 5576-0847 ou (11) 5576-0849

E-mail: mantenedores@aacd.org.br | Site: aacd.org.br (opção "Quero ajudar")

Se preferir fazer a doação única via **SMS***, envie uma mensagem com a letra T para 28127.

Farofas!

PARA INCREMENTAR SUAS RECEITAS

Sabe aquele churrasquinho de fim de semana? Ele fica muito melhor com uma farofa especial! Pensando nisso, separamos diversas farofas para você. Mas não pense que elas servem de acompanhamento apenas para churrascos, elas dão um toque especial aos assados, moquecas, peixes em geral e até para acompanhar o tradicional arroz e feijão. Além disso ensinamos farofas doces, que vão deixar suas sobremesas muito mais charmosas e saborosas! Fáceis, simples e deliciosas.

Escolha a sua farofa e faça a festa!