

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO



Alunos do Ensino Fundamental do 4º ano

NOV/2020

COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, SÃO PAULO, BRASIL



2020

Professores Colaboradores



ANA PAULA SANCHEZ

História-Geografia-Matemática

VERIDIANA REGOLATTI

Ciências

PAULA BDINE

Informática

Maria Regina Gimenez de Fávares

Coordenação Pedagógica

Antes de começar

O mundo atual requer a formação de pessoas que desenvolvam as capacidades de pensar criticamente, ter iniciativa e usar a criatividade, apoiadas em uma sólida base ética para enfrentar os desafios do futuro. Pensando nisso, desafiamos os alunos a serem protagonistas desse E-book. Este documento apresenta a herança da imigração de alguns povos que contribuíram para a formação da cultura e culinária brasileira.

Convidamos todos a se aventurarem e serem grandes chefes de cozinha preparando alguns pratos típicos sugeridos pelos alunos dos 4^{os} anos. Bom apetite!



Sumário

Autores

A história de um povo ...

Localização Geográfica...

História da receita...

Hora da Receita...

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

PORTUGUESA



Autores



*Anne Rezende Rodas de
Carvalho*



Yasmin Borges Vitolo



Amanda Brambatte Lima dos Santos

História de um povo...

Atualmente, a maior parte do bacalhau consumido da Noruega. Mas no passado, os navios de pesca da região Norte de Portugal, onde se localiza o distrito o mapa). O mais importante ponto de partida dos portugueses (barcos que pescam o bacalhau) é o porto cidade situada a cerca de 70 quilómetros a sul e regresso das viagens aos mares do Norte, transpor para as "secas do bacalhau", grandes estendidos (salgado) era posto para secar.

A Localização geográfica



História da receita

A HISTÓRIA DO BACALHAU:

Mundialmente apreciado, a história do bacalhau é milenar. Existem registros de existirem fábricas para processamento do Bacalhau na Islândia e na Noruega no Século IX. Os Vikings são considerados os pioneiros na descoberta do cod gadus morhua, espécie que era



farta nos mares que navegavam.

Hora da receita

BACALHOADA

INGREDIENTES

800 G DE POSTAS DE BACALHAU;

1,2 KG DE BATATAS;

4 CEBOLAS;

3 DENTES DE ALHO;

4 OVOS;

AZEITE;

VINAGRE;

PIMENTÃO VERMELHO;

AZEITONAS;

SALSA;





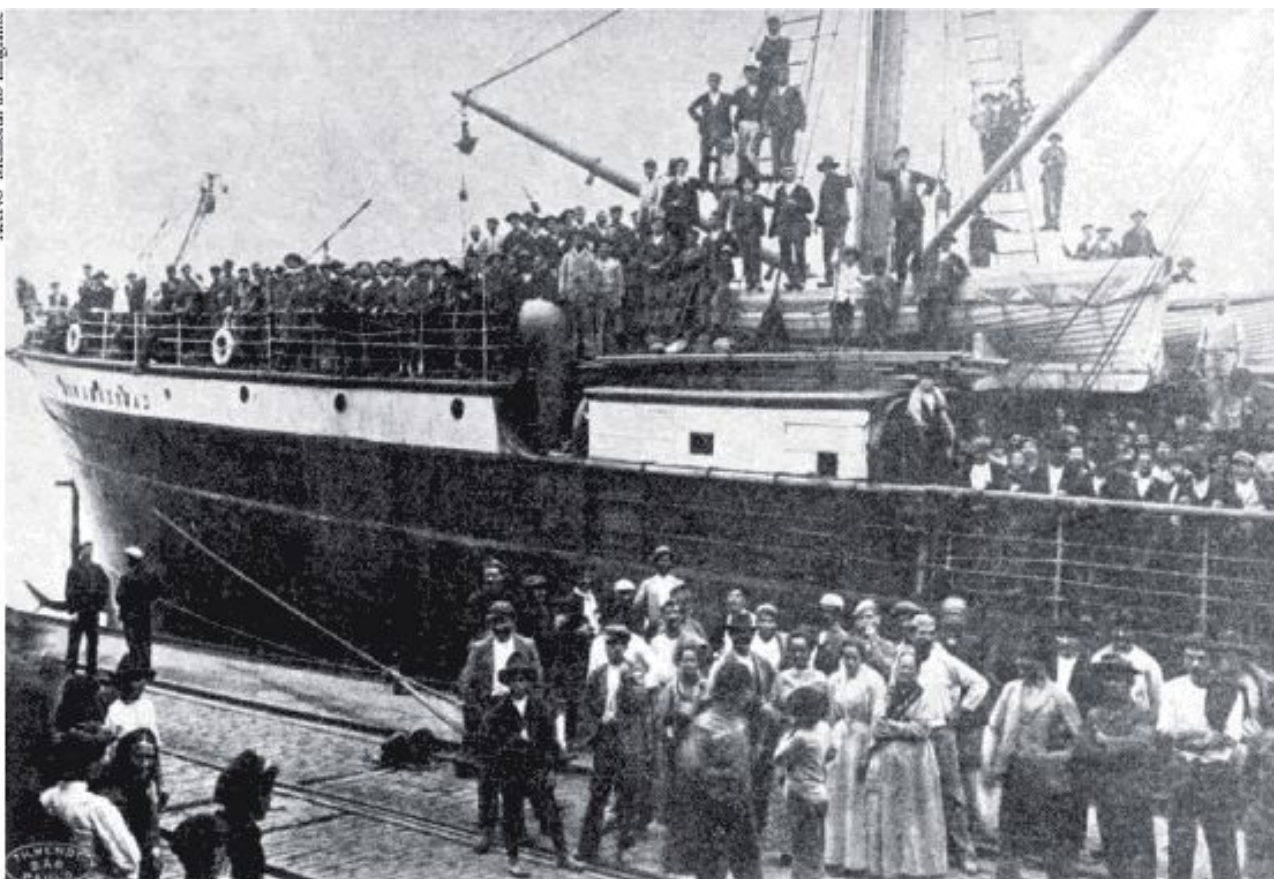
MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA GRANDE COM ÁGUA FERVENTE COZINHE AS COSTAS DE BACALHAU ATÉ QUE ESTEJAM MACIAS, SEM DESMANCHAR. DEIXE ESFRIAR E LIMPE O BACALHAU, RETIRANDO AS ESPINHAS E A PELE. RESERVE. NA MESMA ÁGUA, COZINHE AS BATATAS ATÉ QUE ESTEJAM MACIAS PORÉM AINDA FIRMES. RESERVE. AQUEÇA O AZEITE EM UMA FRIGIDEIRA, ADICIONE O ALHO E DESLIGUE O FOGO, PARA QUE NÃO DOURE (DEVE APENAS REFOGAR). EM UMA RECIPIENTE GRANDE MISTURE AS BATATAS COZIDAS, OS TOMATES CEREJA, O ALHO-PORÓ, A CEBOLA ROXA, AS AZEITONAS E TEMPERE TUDO COM O MAGGI TEMPERO E SABOR E O SAL. COLOQUE ESTA MISTURA EM UM RECIPIENTE REFRATÁRIO GRANDE, FORMANDO UMA CAMADA. SOBRE ESTA CAMADA DISTRIBUA AS POSTAS DE BACALHAU RESERVADAS, ACOMODANDO-AS ENTRE OS VEGETAIS, E REGUE TUDO COM O AZEITE AROMATIZADO COM O ALHO. CUBRA COM PAPEL-ALUMÍNIO E LEVE AO FORNO MÉDIO (180°C), PRAQUECIDO, POR CERCA DE 40 MINUTOS OU ATÉ QUE TUDO ESTEJA MACIO. POLVILHE COM CEBOLINHA VERDE E SIRVA A SEGUIR.

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

ITALIANA

Arquivo Memorial do Imigrante



Desembarque de imigrantes no Porto de Santos (SP), 1907.



Autores

Augusto Junqueira Franco Menezes

Giulliane Ignez Hashimoto Nardelli

Murilo dos Santos Madlun



A história de um povo...

O povo italiano é fruto de uma enorme diversidade de povos que se estabeleceram na península Itálica.

Para a formação étnica do povo italiano, contribuíram principalmente cinco grupos, os povos itálicos, os etruscos, os gregos, os celtas e os romanos.

Localização geográfica

A península Itálica está no sul da Europa, onde predomina o clima temperado mediterrâneo. É limitada ao norte pelos Alpes e ladeado a oeste pelo mar Tirreno e a leste pelo Adriático. A República Italiana é constituída, além da península, por várias ilhas, das quais a Sicília e a Sardenha são as maiores.



História da receita

Macarronada


Quando surgiu a macarronada? Acredita-se que, as primeiras massas surgiram nas civilizações babilônicas e assírias, cerca de 2.500 a.C, pois, segundo registros históricos, foi nessa época em que o homem começou a moer cereais e mistura-los com água para obter pastas que eram cozidas e assadas. As massas foram se aperfeiçoando com o passar do tempo e a primeira macarronada que se assemelha com a que costumamos comer hoje foi criada no século V em Jerusalém. Com o passar dos anos, e com a evolução do comércio o macarrão foi parar na Itália, e, lá criou suas principais características. Os italianos inventaram cerca de 500 tipos de macarronadas diferentes, envolvendo molhos e queijos.

E como ela chegou ao Brasil? Como muitas outras coisas, a macarronada chegou aqui no Brasil através dos imigrantes. Na segunda metade do século XIX quando começaram a vir imigrantes italianos, a macarronada ficou conhecida nas fazendas. Muitas destas famílias faziam as massas para vender aos senhores e senhoras das fazendas. Como estratégia para melhorar as vendas, algumas mulheres começaram a fazer as massas e molhos em localizações próximas às igrejas onde eram celebradas as missas aos domingos. Com o tempo começaram a servir o prato ali mesmo, com molhos e queijos. Muitos fazendeiros e senhores paravam com suas famílias para comer macarronada após a missa. Assim surgiu as primeiras Cantinas italianas e a tradição dos brasileiros de comer macarrão aos domingos.

Hora da receita

“Macarronada”

1. Deixe até dourar, apague o fogo e reserve.
2. Coloque os tomates em uma panela com 2 litros de água para ferver.
3. Quando ferver, retire os tomates e deixe-os esfriar.
4. Reponha água, se for preciso, e na mesma panela cozinhe o macarrão (al dente ou bem cozido), com sal a gosto.
5. Escorra o macarrão, mas não lave.
6. É muito importante não lavar a massa, apenas escorra a água do cozimento em um local seco da pia e reserve em um local seco e protegido de vento.
7. Retire a casca e as sementes do tomate cozido, pique-o bem pequeno (ou passe no processador), e junte à cebola e ao alho reservados.

- 
8. Junte também o pimentão, as azeitonas e 1 pitada de açúcar.
 9. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar 15 minutos em panela tampada, mexendo de vez em quando.
 10. Corrija o sal a seu gosto, lembrando que a massa que não foi lavada já possui sal.
 11. Apague o fogo, acrescente 1 xícara de queijo parmesão (espalhando sobre o molho).
 12. Acrescente em seguida o macarrão (ainda quente do cozimento) e o orégano.
 13. Misture e sirva em seguida, acompanhado do queijo parmesão restante.
 14. Coloque a cebola no óleo fervendo e, antes de dourá-la, acrescente o alho.

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

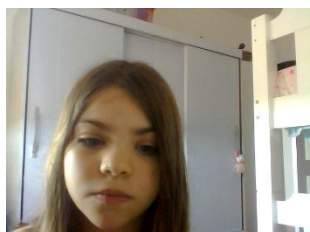
JAPONESA



Autores



Giovana Isabelli Gomes



Júlia Fernanda Lemos Escola



Bruno de Siqueira Ramos

A história de um povo...

Os japoneses são um grupo étnico associados ao Japão, país localizado no leste da Ásia Oriental e à língua japonesa. As religiões predominantes são o xintoísmo e o budismo. As pessoas com ascendência japonesa que nasceram em outros países são denominadas nikkeis. Em contextos nacionalistas, principalmente da Era Meiji, podem ser incluídos como japoneses indivíduos das etnias.



Localização geográfica- Japão

O Japão é um país localizado no extremo oriente conhecido como “terra do sol nascente”, seu território é constituído por um arquipélago de relevo acidentado. O arquipélago é formado por quatro importantes ilhas: Kyushu, Honshu, Shikoku e Hokkaido, além de milhares de pequenas ilhas.

História da receita

SUSHI DE SALMÃO

As suas origens remontam ao século IV a.C. no sudeste asiático. Utilizava-se então uma porção de arroz cozido para conservar o peixe salgado através da fermentação do arroz. Meses depois, o arroz era descartado e o peixe consumido. A origem é desconhecida, mas tornou-se famosa a partir da culinária japonesa.

Hora da receita


Sushi de salmão

INGREDIENTES:

- 2 folhas de nori (alga marinha para sushi)
- 2 xícaras de arroz para sushi
- 4 colheres sopa de vinagre de arroz
- 1 colheres sopa de açúcar
- 1 colher de saquê culinário
- 200 g de salmão fresco sem pele
- 3 colheres sopa de cream cheese
- 3 colheres sopa de maionese
- 4 colheres sopa de cebolinha picada
- Molho shoyu para servir

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz até que ele fique bem grudado.
2. Tempere o arroz com o vinagre, sal e açúcar e espere amornar antes de colocar na alga.

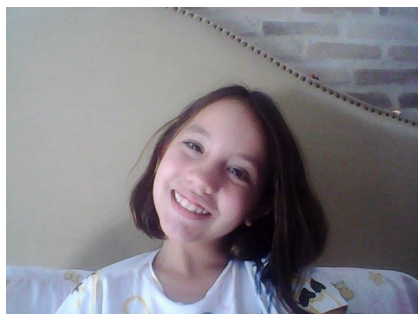
- 
3. Corte o salmão em tira formato julienne.
 4. Corte a alga em formato retangular.
 5. Disponha em cima da alga um camada de arroz deixando uma ponta da alga livre.
 6. Coloque a tira de salmão no meio, enrole a alga e espere 1 minuto.
 7. Após passar o minuto, com a faca bem afiada, corte em rodela.

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

AFRICANO



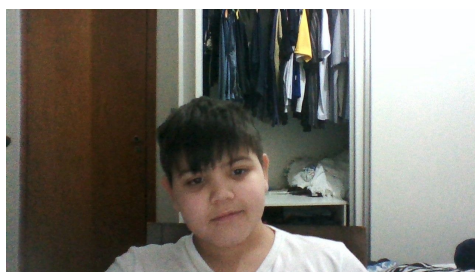
AUTORES



ZARA MAPELLI COELHO




Benicio Geraldo Moraes



Miguel Otavio Martins Rodrigues

A história de um povo...

- ❖ A História da África, geograficamente, teve início com a divisão da Pangeia há 300 milhões de anos. O supercontinente deu origem a dois blocos: Laurásia (América do Norte e Eurásia) e Gondwana (América do Sul, África, Índia, Austrália e as ilhas do Pacífico Sul).
- ❖ A História da África, geograficamente, teve início com a divisão da Pangeia há 300 milhões de anos. O supercontinente deu origem a dois blocos: Laurásia (América do Norte e Eurásia) e Gondwana (América do Sul, África, Índia, Austrália e as ilhas do Pacífico Sul).
- ❖ A semelhança entre o Brasil e o continente africano começou a partir desse episódio. As similaridades são encontradas nas formações rochosas, fósseis de animais e rastros de vegetação. O recorte litorâneo dos locais também chama atenção, o encaixe é como de um quebra-cabeças.



❖ Atualmente formado por 53 países, a África faz divisão a oeste, pelo oceano Atlântico; a leste, pelo oceano Índico; ao norte, pelo mar Mediterrâneo; e a nordeste, pelo mar Vermelho. Distribuindo-se pelos quatro hemisférios.

Localização geográfica

A localização geográfica da África

O continente Africano é o segundo maior do mundo. É limitado por dois oceanos e mares diversos em seu território, que consiste em 29,2 milhões de metros quadrados. Quilômetros, está localizado a 55 estados. A população do continente vive abaixo da linha da pobreza, com exceção de alguns países. A posição geográfica da África é tal que ele está localizado à direita no hemisfério norte e do sul. Devido a isso o clima aqui é muito diversificado.

História da receita

Frango piri-iri

*Frango no churrasco à portuguesa, também conhecido como **frango piri-iri** (especialmente em países anglófonos) é um prato típico português que consiste em assar **frango** no churrasco, com molho **piri-iri**. ... Na Era dos Descobrimentos, os portugueses foram, entre outros países, a Moçambique, de onde trouxeram o **piri-iri**.*

Hora da receita

Frango piri-piri

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite virgem extra
- 1 colher (chá) de paprika fumada
- 1/2 colher (chá) de tomilho fresco picado
- 1 dente de alho grande, esmagado
- 8 coxas de frango desossadas (pele sobre), bem aparado
- sal marinho e pimenta preta moída no chão
- para o piri piri molho
- 1 cebola vermelha grande, descascada e cortada ao meio
- 2 tomates maduros, divididos pela metade
- 3 dentes de alho
- 4 pimentões frescos longos
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem, mais extra para griddling
- 2 raminhos de tomilho
- 1 colher (chá) de páprica fumada

MODO DE FAZER

- *Misture 1 colher de sopa de azeite com o páprica, tomilho e alho e sal e pimenta, em seguida, esfregue todo o lado da carne das coxas de frango*
- *Coloque uma frigideira pesada de grande porte em fogo médio*
- *Adicione o óleo restante para a panela, em seguida, adicione as coxas de frango, pele para baixo*
- *Reduza o calor para muito baixo e cozinhe por 20 a 30 minutos até que a pele é agradável e crocante*
- *Não tocá-los enquanto eles estão cozinhando ou agitar a panela, basta deixá-los sozinhos e você vai produzir a pele mais fantástica crisp e carne suculenta*

- *Vire as coxas de frango e deixe descansar na panela com o calor desligado por 10 minutos antes de esculpir em fatias*
- *Enquanto isso, faça o piri piri molho*
- *Coloque uma assadeira em fogo alto enquanto você atira a cebola, os tomates, o alho e os pimentões em um pouco de óleo*
- *Quando a panela estiver fumaça quente, adicione os legumes e char de todos os lados até amolecida e caramelizada*
- *Transfira para um processador de alimentos juntamente com o vinagre, azeite, tomilho e páprica e processar até ficar homogêneo*
- *Tempere a gosto com sal*

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

ÁRABE



Autores



Rafaella Gomes Sigilo



Luiz Otávio Hilário Nery da Silva



Henrique Brasolin Gabriel

A história de um povo...



Riade - Árabia Saudita

O Estado Saudita surge na Arábia Central em 1744. ...

O moderno Estado Saudita foi fundado pelo último rei Abdulaziz Al Saud (conhecido internacionalmente como Abdel Aziz Ibn Saud). Em 1902, Abdel Aziz Ibn Saud capturou Riade, a capital ancestral da dinastia de Al-Saud à família rival Rashid.

Localização geográfica

A Arábia caracteriza-se por ser uma região desértica, **banhada** pelo Mar Vermelho, que pertence ao **Oceano Índico**, o clima arabe é caracterizado com um **clima** sub-tropical, *variando, no entanto, de região para região*.



História da receita

KAFTA



A **kafta** é um prato de **origem** árabe o qual muito se assemelha com nosso espetinho de carne. Este pode ser definido como um preparado utilizando carne moída de **origem** bovina ou de carneiro, temperada com

especiarias e temperos variados.

Hora da receita

KAFTA

Ingredientes

1 colher (sopa) de azeite de oliva

2 cebolas pequenas picadinhas

2 dentes de alho triturados

750 g de carne moída 2 vezes (patinho)

1 pacote de preparado para creme de cebola


1/2 xícara (chá) de salsa picadinha

3 colheres (sopa) de hortelã picadinha

Pimenta síria a gosto

Modo de preparo



- 
- 1 Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até começarem a dourar.
 - 2 Acrescente o refogado à carne, juntamente com o creme de cebola, a salsa, a hortelã e pimenta síria a gosto.
 - 3 Misture até dar liga e ficar fácil de manipular.
 - 4 Divida em 10 porções e modele rolinhos em torno de palitos de churrasco.
 - 5 Asse na grelha, girando os palitos para dourar por igual, até o ponto desejado.

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

ESPAÑHOLA





Autores

MARIA LAURA DE GIORGIO THEODORO

LUIS MIGUEL REIS ROZAN

JOÃO ARTHUR BRIGATTI VIEIRA



A HISTÓRIA DE UM POVO

O povo espanhol é uma mistura dos povos indígenas da península com os que foram conquistando sucessivamente o seu território: os romanos, um povo mediterrâneo; os suevos, os vândalos e os visigodos, povos germânicos, e elementos semíticos, em especial de origem árabe e judaica. Os ciganos formam uma importante etnia.

LOCALIZAÇÃO GEOGRÁFICA



Localizada na península Ibérica, a Espanha limita-se a oeste com Portugal e ao norte com a França e Andorra, além de ser banhada pelo oceano Atlântico e pelo mar Mediterrâneo.

HISTÓRIA DA RECEITA



A

Terra Natal deste prato é a região de Valência, na costa leste da Espanha.

Ela surgiu como alimento dos camponeses, nos séculos XV e XVI, quando saíam para o trabalho rural, levando arroz, óleo de oliva e sal, além do recipiente para cozinhar: uma panela redonda com alças, ampla e rasa chamada de “Paella”.

Hora da Receita

Paella:

INGREDIENTES:

- *8 colheres de azeite extra-virgem*
- *1 cebola média picada*
- *Meia cabeça de alho picado*
- *200 g de peito de frango em cubos*
- *4 camarões rosa*
- *200 g de lula cortada em anéis*
- *1 pimentão verde e 1 vermelho cortados em tiras*
- *200 g de polvo cozido*
- *8 mexilhões abertos*
- *4 camarões-pistola grandes*
- *4 lagostins para decorar o prato*
- *Cebolinha verde picada*
- *400 g de arroz parboilizado*
- *1 pitada de açafrão*
- *1 cálice de vinho branco*
- *800 ml de caldo de peixe*

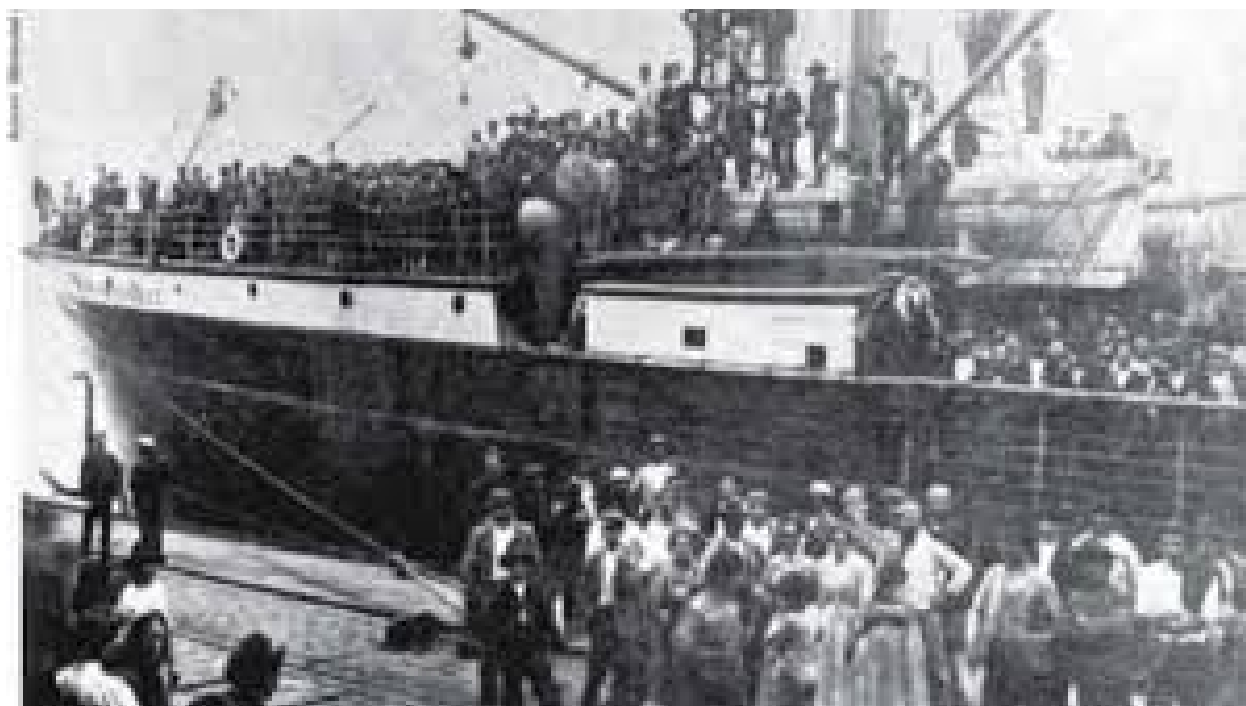
MODO DE PREPARO:

O caldo de frutos do mar:

- 1. (consiste no cozimento do camarão, das cascas do camarão, lagostim, mexilhão)**
- 2. Primeiro, coloque o azeite na frigideira que já está quente.**
 - 3. Depois, jogue a cebola eo alho para dourar.**
- 4. Mexa um pouco e acrescente as tiras de pimentão.**
- 5. Em seguida, coloque os cubos de frango cru e não temperado.**
- 6. Adicione a lula, crua também, e depois os pedaços de polvo já cozido.**
- 7. Uma colher de sopa rasa de sal é suficiente porque o caldo de peixe que vai ser usado já é um pouco salgado.**
- 8. Para dar mais um gostinho, rale um pouco de pimenta-do-reino sobre a paella e despeje o arroz.**
- 9. Mexa levemente para misturar bem os ingredientes.**
- 10. No final, coloque uma pitada de açafrão, o vinho branco e o caldo de peixe.**
- 11. Mexa devagar e tampe a panela para cozinhar.**
- 12. Quando a paella estiver borbulhando, pronta, é hora de decorar.**
- 13. Você pode começar pelos lagostins, que são pré-cozidos, e continuar com os camarões-pistola (grelhados antes) e depois os mexilhões cozidos dentro da casca.**
- 14. Se quiser, você ainda pode usar salaminho ou linguiça portuguesa nessa decoração.**
- 15. Ah, não esqueça de espalhar a cebolinha verde.**

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

ALEMÃ



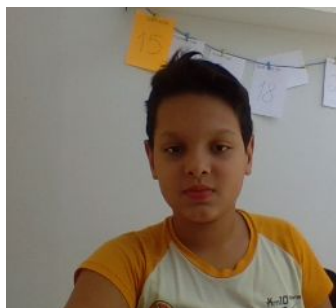
Autores



Luisa Sinhorini



Barbara De Olivera Benites



Jonas Dos Reis Freitas

A história de um povo...

Na origem do povo alemão estão as tribos germânicas.

Referências literárias elas aparecem antes da era cristã.

Mas se passaram séculos até que elas formassem uma nação, já que no início não tinham unidade política. O

povo alemão surgiu no processo que se entendeu por vários

séculos e suas origens perdem-se no tempo. Os tendões, um

povo sobre o qual pouco se sabe poderiam ter sido sua

origem. Conta que eles desapareceram depois de

derrotados pelo comandante romano Caio Máio em cento

e dois a. C. (antes de Cristo).

Localização geográfica



História da receita

ROTE GRUTZE



Refrescante, doce e azeda na medida certa, sobremesa típica da Alemanha e da Escandinávia pode levar frutas como morangos, cerejas e framboesas. Ela pode ser servida com molho de baunilha, sorvete de creme ou chantilly.

No Brasil, já vi a sobremesa rote grütze ser comparada ao nosso sagu de vinho. Deve ser devido à consistência do caldo, um pouco grossa, e à cor vermelha (rot, em alemão). A receita europeia pode ou não levar vinho tinto e, em vez das bolinhas de fécula de mandioca, é feita com frutas vermelhas. A palavra grütze vem de guzzi, que em alemão antigo significa moído grosseiramente. O termo hoje se denomina sêmola, ou seja, os grumos que resultam da moagem incompleta de cereais.

A palavra talvez seja usada para descrever a compota de frutas vermelhas devido à consistência do rote grütze, semelhante à de um mingau preparado com algum tipo de cereal moído, como aveia. Rote grütze é particularmente típico do norte da Alemanha, sobretudo do estado de Mecklemburgo-Pomerânia Ocidental, da Dinamarca e da Suécia.

Hora da receita

ROTE GRUTZE

Ingredientes

600 g de morangos ou amoras

¼ de xícara de chá de maizena

4 colheres de sopa de açúcar

⅓ xícara de chá de água fria

Uma colher de sopa de suco de limão

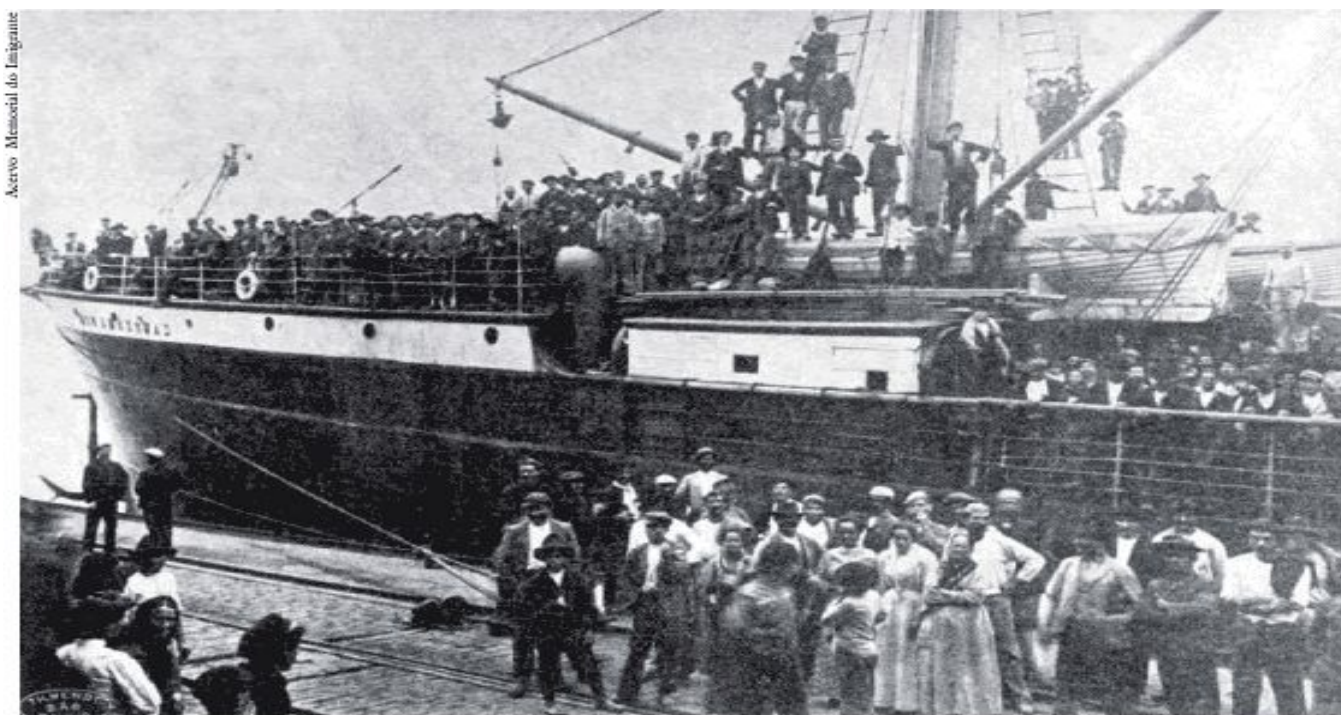
Modo de Preparo:

1. Passe as frutas pelo liquidificador.
2. Em uma panela misture a maizena e o açúcar.
3. Acrescente água aos poucos, misturando bem.
4. Junte o purê de frutas.
5. Leve ao fogo e deixe levantar ferver, mexa sem parar.
6. Deixe ferver mexendo por 1 minuto.
7. Junte o suco de limão e mexa bem.
8. Despeje em uma vasilha ou em taças individuais.
9. Cubra com filme plástico.
10. Leve a geladeira por 2 horas ou mais.
11. Se desejar sirva com creme de leite fresco levemente.

12. Batido ou com creme inglês.

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO

AFRICANO



Desembarque de imigrantes no Porto de Santos (SP), 1907.



Autores

Augusto Luchesi Santos

Iarley Mateus Januzzi

Isabela Beckmann Guimarães

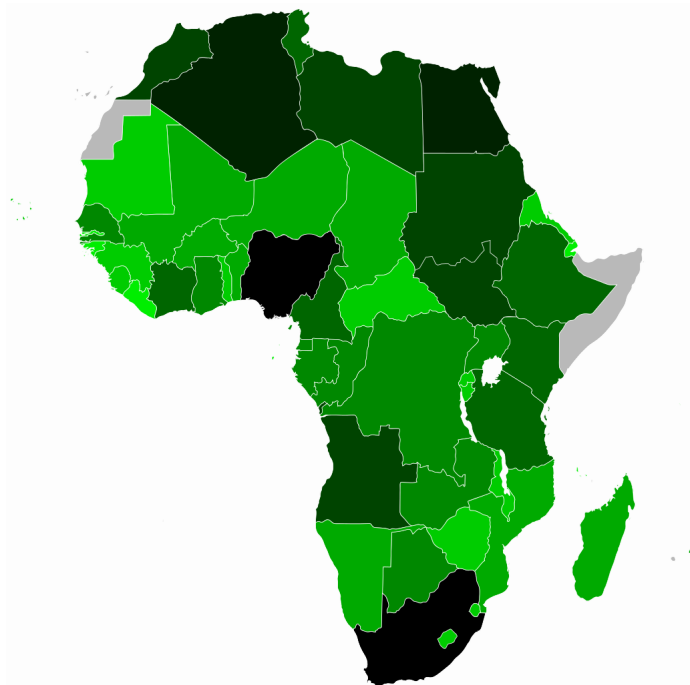
A história de um povo...

A História da África, geograficamente, teve início com a divisão da Pangeia há 300 milhões de anos. ... O continente africano pode ser dividido de acordo com características geográficas ou culturais. Geograficamente existem 5 regiões: Oriental, Ocidental, Setentrional, Central e Meridional.



**Parque
Nacional
Kruger**

Localização geográfica



A África está localizada no continente africano, a África é banhada pelos oceanos Atlântico e Índico. Distinguem-se na África os climas equatorial, tropical, desértico e mediterrâneo. As médias térmicas mantêm-se elevadas durante o ano todo, exceto nos extremos norte e sul e nos picos das montanhas mais altas. ... O clima tropical quente com invernos secos domina quase inteiramente as terras africanas.

3. História da Receita

Quibebe

O quibebe é de herança africana, apesar de ser consumido no Brasil também.

Os escravos trazidos para trabalho nas plantações cana de açúcar e exploração de minas ficavam em



confinamento, pouco contribuindo para a culinária caipira. Os alimentos nativos sempre tiveram predileção dos paulistas. Aproveitando a fartura do ingrediente principal desta receita nas roças, surgiu o quibebe. Após o feriado de carnaval e de, provavelmente, alguns excessos alimentares, trago hoje uma receita típica paulista muito fácil e leve: o Quibebe

Em suas incursões pelo sertão paulista, bandeirantes e sertanistas eram obrigados por decreto a plantar feijão, abóbora, milho e plantas de fácil cultivo que iriam garantir a alimentação dos novos aventureiros.

Esses três produtos formaram a base da alimentação paulista, e assim se fizeram roças pelo interior da mata.

Os escravos trazidos para trabalho nas plantações de cana de açúcar e exploração de minas ficavam em confinamento, pouco contribuindo para a culinária caipira.

Os alimentos nativos sempre tiveram predileção dos paulistas. Aproveitando a fartura do ingrediente principal desta receita nas roças, surgiu o quibebe.

Comumente você encontra a abóbora em doces, mas ela também é ótima para receitas salgadas.

Hora da receita

Quibebe

Ingredientes

- 1 abóbora cabotiá média (1 kg a 1,2 kg)
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 cebola bem picada
- Água, se necessário
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de açúcar



Modo de Preparo

1. Cozinhe a abóbora e reserve.*
2. Refogue no óleo, o alho e a cebola.
3. Coloque a abóbora já cozida e refogue mais um pouco.
4. Se necessário, adicione um pouco de água.
5. Coloque a pimenta-do-reino, o sal e o açúcar.
6. Mexa com uma colher de pau até que fique com uma consistência bem cremosa.

HERANÇAS DA IMIGRAÇÃO



Alunos do Ensino Fundamental do 4º ano

NOV/2020

COLÉGIO AGOSTINIANO SÃO JOSÉ
SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, SÃO PAULO, BRASIL