

Livro de Receitas Globais da Cognita



Receitas internacionais de
nossos alunos

Be Well

COGNITA

Introdução

A Cognita é uma comunidade global de escolas, enriquecida pelas diferentes culturas presentes no grupo. Todas as nossas escolas estão comprometidas com o bem-estar das suas comunidades, e utilizam a Be Well Charter para destacar os fatores que contribuem para o bem-estar físico e mental.

Um desses fatores é a Alimentação, pois sabemos que fornecer uma dieta balanceada e nutritiva ao nosso corpo apoia a nossa saúde e bem-estar de forma geral. Portanto, é com grande satisfação que apresentamos nosso primeiro Livro de Receitas Global da Cognita – criado pelos nossos próprios alunos do mundo inteiro! Cada região contribuiu com uma gama de receitas que inclui não apenas os ingredientes e métodos, mas também fatos culturais interessantes sobre cada receita! É um verdadeiro reflexo da diversidade da nossa comunidade, e espero que possam desfrutar dessas refeições deliciosas do mundo todo.

Beth Kerr, Group Director of Wellbeing



Índice

Pratos Principais

- Bacalhau com Natas p. 1
- Empanadas de queijo p. 2
 - Torta de frango p. 3
- Curry de caranguejo p. 4
 - Curry Laksa p. 5
 - Feijoadas p. 6
- Massa "O Incrível Hulk" p. 7
 - Biryani de cordeiro p. 8
- Arroz frito da Malásia p. 9
 - Moqueca Baiana p. 10
 - Pizza p. 11
- Omelete de batata p. 12
- Arroz frito empapado p. 13
- Camarões a la Gioia p.14
- Burrito de legumes p. 15

Doces

- Alfajores p. 16
- Biscoitos Anzac p. 17
- Waffles belgas p. 18
- Brigadeiros p. 19
- Calzones rotos p. 20
- Biscoitos de chocolate saudável p. 21
 - Paçoca p. 22
 - Panquecas p. 23
 - Sopaipillas p. 24
 - Tcharek p. 25
- Bolo Esponja Victoria p. 26
- Bolo de logurte p. 27

Obrigado a todos que colaboraram com esse livro!

Esperamos que faça bom proveito dessas receitas globais,
e que tenha aprendido algo novo neste Global Be Well
Day!





Bacalhau com Natas

"Os portugueses dizem que há 1001 maneiras de cozinhar bacalhau e consomem mais de 100.000 toneladas dele, quase 10 quilos por pessoa, todos os anos!"

PORÇÕES: 4-6

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 40 MIN

Ingredientes

600g de bacalhau
dessalinizado e escorrido
(bacalhau seco)
500g de batatas
500ml de leite
200 ml de creme de leite
1 cebola grande
2 dentes de alho
2 colheres de chá de farinha
Salsinha
Noz-moscada
Uma pitada de pimenta preta
Uma pitada de sal
Azeitonas pretas and 2 ovos
cozidos para decorar
Queijo ralado a gosto
Azeite extra-virgem

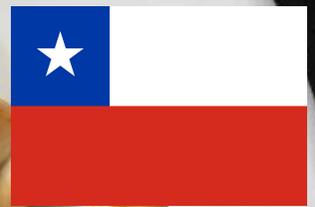
Modo de preparo

1. Coloque o leite e o bacalhau em uma panela, deixe ferver e cozinhe por 10 min. Tire-o da panela e parta em pedaços pequenos.
2. Descasque as batatas, corte-as em cubos e ferva em uma panela com alto volume de água por 10 a 12 minutos. Poderíamos fritá-las, mas eu as prefiro cozidas, por ser mais saudável. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra-as bem e coloque-as em um prato.
3. Coloque o alho picado em uma panela com 6 colheres de sopa de azeite, adicione a cebola picada e cozinhe até ficar macio.
4. Depois de cozida a cebola, adicione o bacalhau, frite lentamente por alguns minutos e adicione a farinha. Cozinhe por mais alguns segundos, tomando cuidado para não queimar e, em seguida, adicione o leite. Mexa e cozinhe em fogo baixo até que comece a engrossar.
5. Adicione o creme de leite, pimenta preta, noz-moscada e batatas e cozinhe por um minuto.
6. Por fim, coloque a mistura em um pirex de vidro ou panela de barro, tempere com sal e pimenta, regue mais 4 colheres de sopa de azeite por cima, polvilhe com queijo ralado, coloque no forno e asse por 40 min, em um forno pré-aquecido (a cerca de 200 °C).
7. Decore o prato pronto com salsa picada e azeitonas pretas.
8. Servir com salada e/ou brócolis, Bom apetite!

Colaboradores:

Lilia

Oakleigh House School, UK



Empanadas de queijo

"São muito saborosas, com ingredientes fáceis e rápida de preparar. No Chile, há muitas variedades de empanadas, mas eu gosto mais de queijo."

PORÇÕES: 12-16

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

TEMPO DE FORNO: 25 MIN

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal kosher
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de gordura vegetal
- 3/4 xícara de leite
- 1/2 xícara de água
- 450 gramas de muçarela ou outro queijo derretido
- 2 a 3 xícaras de óleo vegetal

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o sal, o fermento em pó, o bicarbonato e o açúcar.
2. Misture suavemente a gordura na farinha.
3. Coloque o leite e a água em uma panela e aqueça até quase ferver.
4. Misture o líquido quente na mistura de farinha. Adicione mais água (1 colher de sopa de cada vez) se a mistura parecer muito seca e quebradiça, e adicione mais farinha se a mistura estiver muito úmida e pegajosa.
5. Manipule a massa suavemente até integrada e homogênea. Divida a massa em 16 porções e molde cada uma em uma bolinha. Deixe a massa descansar por 5 minutos.
6. Rale ou pique finamente o queijo.
7. Enrole cada bola de massa em um círculo de 15cm e coloque 30g de queijo no centro de cada círculo de massa.
8. Dobre a massa ao meio sobre o queijo para formar um semicírculo e pressione as bordas para que adquira sua aparência tradicional
9. Em uma frigideira, panela ou fritadeira profunda, aqueça um alto volume de óleo vegetal a 180C. Frite as empanadas em lotes, virando pelo menos uma vez, até dourar.

Colaboradores:

Dante

Manquecura Ciudad del Este, Chile



Torta de Frango

"Esta é uma receita que minha mãe costumava fazer, e traz bastante conforto em uma noite fria de inverno."

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN

TEMPO DE FORNO: 40 MIN

Ingredients

2 xícaras de batatas, descascadas e picadas em cubos
1 e 3/4 xícaras de cenouras fatiadas e 1 xícara de manteiga, em cubos
2/3 xícara de cebola picada e 1 xícara de farinha de trigo
3/4 colheres de chá de sal e pimenta, pimenta caiena
3 xícaras de caldo de galinha
1 e 1/2 xícaras de leite integral
4 xícaras de frango picotado em cubos, cozido
1 xícara de ervilhas congeladas
1 xícara de milho congelado
Massa folhada para cobrir

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 425°F/220°C. Coloque as batatas e cenouras em uma panela grande; adicione água para cobrir. Ferva. Reduza o fogo e deixe cozinhar, coberto com tampa por cerca de 8-10 minutos ou até amolecer e depois escorra.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio-alto. Adicione a cebola, cozinhe e mexa até ficar macia. Adicione a farinha e os temperos e misture. Adicione gradualmente o caldo e o leite. Deixe ferver, mexendo constantemente. Cozinhe e mexa por 2 minutos ou até engrossar. Mexa a mistura de frango, ervilha, milho e batata e retire do fogo.
3. Utilize antiaderente ou unte um recipiente 20x30 (ou 2 pratos de torta). Adicione a mistura de frango. Cubra com folhas de massa folhada e corte fendas no topo.
4. Asse por 35-40 minutos ou até que a crosta esteja levemente dourada. Deixe repousar 15 minutos antes de cortar.

Colaboradores:

Blake e Parker

Stamford American School Hong Kong



Curry de Caranguejo

"O curry de caranguejo é um prato popular o ano todo no Sri Lanka, pois o caranguejo está prontamente disponível, tornando-o um elemento de pesca bastante sustentável."

PORÇÕES: 8

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 45 MIN

Ingredientes

2 caranguejos
15 folhas de curry
8 dentes de alho
3 estrelas de anis frescas
3 cravos-da-índia
300g de tomate,
gingibre, suco de lima-da-pérsia
Azeite
Sementes de mostarda, açafrão-
da-terra (cúrcuma)
pó de curry defumado, Pimenta
chilli em pó
Vinagre de malte e pimenta do
reino
Caldo de peixe
1 folha de louro
200ml de leite de coco

Modo de preparo

1. Ferva o caranguejo por 10-12 min
2. Aqueça um pouco de azeite, adicione as folhas de curry e sementes de mostarda
3. Quando as sementes de mostarda começarem a estourar, adicione o alho batido, gengibre ralado, palitos de canela, cravos triturados, cardamomo, anis estrelado e pimenta do reino (criando uma mistura de especiarias)
4. Adicione tomates cortados ao meio e 1 ramo de capim-limão
5. Adicione pimenta em pó, curry em pó, açafrão e sal marinho
6. Em seguida, adicione 300 ml de caldo de peixe e mexa bem
7. Transfira o caranguejo e cubra-o completamente na mistura
8. Cozinhe por mais 15-20 min até que a carne de caranguejo esteja macia
9. Em seguida, misture 200 ml de leite de coco
10. Finalmente, adicione suco de limão e coentro fresco para decorar, e desfrute!

Colaboradores:

Phoebe

Breaside Prep School, UK



Curry Laksa

"Uma sopa de macarrão com curry de coco picante, rica e aromática, que sempre nos lembrará da nossa estadia em Singapura"

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 60 MIN

Ingredientes

Pasta de rempah
5 chalotas ou 1 cebola roxa média,
10 g de gengibre, 2 dentes de alho
2 colheres de chá de açafrão moído
2 caules de capim-limão
2-3 pimentas vermelhas
2 colheres de chá de molho de peixe
2 colheres de sopa de óleo de coco ou de amendoim,
2 colheres de chá de curry em pó
1 pau de canela, 3 anis estrelados
1 litro de caldo de galinha ou de legumes
2 xícaras de leite de coco
1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de açúcar
12-16 camarões verdes, com cauda, 1 pacote de cubos de tofu fritos
300 g de macarrão laksa, 150 g de macarrão de arroz 200 g de bolo de peixe, fatiado ou em bolinhas
1 xícara de brotos de feijão
1 punhado de folhas de laksa, fatias de limão para servir

Modo de preparo

1. Descascar e picar grosseiramente chalota, gengibre, açafrão, galangal.
2. Remover a parte branca do capim-limão, fatiar, e picotar o chilli
3. Coloque todos os ingredientes da pasta no liquidificador até uniforme, adicione um pouco de água se necessário
4. Aqueça o óleo em um wok em fogo médio, adicione a pasta e cozinhe por 2 minutos, desligue o fogo e cozinhe por mais 10 minutos ou até que a pasta fique seca e escurecida
5. Adicione curry em pó, canela, anis estrelado, folhas de curry, caldo de peixe, leite de coco e sal e mexa até integrado e fervendo. Adicione açúcar a gosto e continue fervendo
6. Quando estiver pronto para servir, aqueça o macarrão colocando-o em água fervente por alguns minutos e, em seguida, drene. Aqueça o bolo de peixe em água fervente por alguns minutos e, em seguida, drene.
7. Retire o pau de canela, o anis estrelado e o ramo de folhas de curry, adicione os camarões e cozinhe suavemente por alguns minutos. Remova os camarões com uma colher vazada
8. Para servir, coloque uma porção de macarrão, camarão, bolinhos de peixe, tofu e brotos de feijão em tigelas grandes, usando uma concha, e cubra o macarrão com o curry.
9. Finalize com folhas de laksa e sirva com fatias de limão



Feijoada

"A Feijoada é uma das especialidades da cultura brasileira. O feijão preto é um ingrediente essencial da culinária brasileira"

PORÇÕES: 8

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 2H30MIN

Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite
2 xícaras de cebola picada
2 colheres de sopa de alho picado
2 folhas de louro
Sal e pimenta do reino
450 g de linguiça, fatiada
450 g de carne seca ou outra carne curada salgada, hidratada e em cubos
450 g de costelas de porco, cortadas individualmente
450 g de feijão preto
10 xícaras de água
4 xícaras de couve
4 xícaras de arroz branco cozido
Molho picante brasileiro
Finalização: 1 laranja, cortada em fatias finas

Colaboradores:
Instituto GayLussac, Brazil

Modo de preparo

1. Em uma panela grande de fundo pesado, em fogo médio, adicione o óleo. Quando o óleo estiver quente, adicione as cebolas e o alho.
2. Triture as folhas de louro e adicione à panela. Tempere com sal e pimenta.
3. Refogue por 5 minutos.
4. Adicione a salsicha e continue a cozinhar por 4 minutos.
5. Adicione a carne em cubos, costelas, feijão e água.
6. Ferva a parte líquida, reduza o calor para médio-baixo e cozinhe até que os grãos estejam macios - cerca de 2 horas e meia, adicionando água conforme necessário para manter os grãos cobertos.
7. Usando a parte de trás de uma concha, amasse 1/4 dos grãos..
8. Adicione sal e pimenta, se necessário.



Massa do 'Incrível Hulk'

"Adoro o meu macarrão do Incrível Hulk, é verde e me deixa forte como as árvores da nossa casa em Londres."

PORÇÕES: 12

TEMPO DE PREPARO: 45 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 5 MIN

Ingredientes

1/2 xícara de espinafre
1 xícara de brócolis no vapor
1 xícara de manjericão
1/2 xícara de ervilhas verdes
2 dentes de alho
4 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de suco de limão
Sal e pimenta (a gosto)
200g de massa
1/4 xícara de queijo cheddar ralado

Modo de preparo

1. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal, escorra quando totalmente cozido
2. Combine todos os ingredientes restantes, exceto queijo, em um liquidificador e misture até ficar homogêneo para fazer o molho Incrível Hulk.
3. Misture a massa cozida com o molho verde, cubra com queijo ralado e sirva!

Colaboradores:

Aarav

RGS Guildford Dubai, Middle East



Biryani de Cordeiro

"Na minha infância, eu costumava comer este biryani nos almoços de domingo. Minha casa inteira era permeada pelo aroma das especiarias que eram usadas."

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 60+ MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 40 MIN

Ingredientes

200 g de cordeiro desossado, cortado em pedaços pequenos
400 g de arroz basmati
4 colheres de sopa de iogurte grego
4 colheres de sopa de iogurte
2 colheres de chá de pimenta em pó
2 colheres de chá de coentro em pó
1 colher de chá de açafrão em pó
2 cebolas grandes, cortadas em fatias finas
1 tomate grande, cortado em fatias finas
2 colheres de sopa de folhas de coentro picadas finamente
2 colheres de sopa de folhas de hortelã, finamente picado
2 colheres de chá de pasta de alho e gengibre
Suco de meio limão
4-5 colheres de sopa de óleo
6-8 sementes de cardamomo
6-8 cravos da Índia
4-5 paus de canela
Sal a gosto

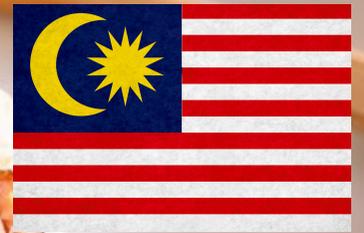
Colaboradores:

Rithvik and Riya

Stamford American School Hong Kong

Modo de preparo

1. Marinar o cordeiro em iogurte, especiarias em pó (pimenta, coentro e açafrão em pó), suco de meio limão e sal por uma hora. Deixar marinando por uma noite inteira, se possível!
2. Hidratar o arroz por 10-15 minutos, reserve.
3. Em uma panela antiaderente grande, adicione óleo, seguido do cardamomo, cravos e canela.
4. Adicione as cebolas em fatias finas e frite em fogo baixo até ficar douradas e caramelizadas. Isso levará de 15 a 20 minutos.
5. Adicione a pasta de alho e gengibre, hortelã e folhas de coentro e frite por 5-8 minutos.
6. Adicione o tomate em fatias finas e frite levemente.
7. Adicione a carne marinada, misture bem e cozinhe em fogo médio por 10 minutos. A cor da carne deve estar escurecida neste ponto. Agora cubra e cozinhe até que a carne esteja cozida, aprox. 20-30 minutos.
8. Em uma panela separada, adicione água para ferver, adicione sal, cravo, cardamomo e a canela. Quando a água ferver, adicione o arroz hidratado. Quando estiver 70% pronto, drene.
9. Adicione o arroz cozido por cima da mistura de curry, sele com papel alumínio e deixe cozinhar mais por 20 minutos.
10. Sirva com Raita (Raita é um complemento popular para Biryani - misture iogurte, cebola picada, folhas de coentro e sal, misture bem).
11. Batatas assadas são uma adição opcional ao biryani. Podem ser torradas separadamente com especiarias e servidas junto com o arroz.
12. Açafrão embebido em 20 ml de leite morno pode ser adicionado ao arroz, o que adiciona cor, mas esta etapa é completamente opcional.



Arroz Frito da Malásia

"O arroz é um componente básico da alimentação na Malásia. Este prato é simples de preparar, mas delicioso e pode ser feito durante todo o ano, a qualquer hora do dia!"

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 15 MIN

Ingredientes

200 gramas de frango (fatiado)
1 colher de chá de molho de soja leve
1 colher de chá de amido de milho
1 colher de chá de óleo de gergelim
1 colher de sopa de água quente
1 colher de sopa de molho de ostra
2 colheres de chá de molho de soja leve
1 colher de sopa de vinho chinês (Shaoxing)
Uma pitada de pimenta branca
1 colher de chá de sal (ou à gosto)
1 colher de sopa de óleo
2 linguiças chinesas (cortadas em fatias)
1 cebola média (cortada em cubos)
1 xícara de legumes mistos congelados
3 xícaras de arroz cozido
3 ovos batidos
2 colheres de sopa de óleo (dividido)

Modo de preparo

1. Adicione a marinada ao frango. Em uma tigela separada para o tempero de arroz frito, combine água quente, molho de soja leve, molho de ostra, sal, pimenta branca e reserve.
2. Misture o arroz cozido com as mãos. Tente quebrar os aglomerados o melhor possível.
3. Aqueça o wok em fogo médio alto, adicione 1 colher de sopa de óleo. Despeje os ovos batidos e misture-os até terminar. Retire da panela e reserve.
4. Aqueça o wok e adicione outra colher de sopa de óleo. Refogue a cebola picada por um minuto. Adicione o frango cortado e frite até cozido, e adicione salsicha chinesa cortada e os legumes diversos. Frite-os por 3 minutos.
5. Agora adicione o arroz cozido e frite em fogo médio até ficar macio. Adicione os ovos mexidos para misturar bem.
6. Por último, abaixe o fogo e adicione a mistura de tempero ao seu gosto.

Colaboradores:

Michael

Breaside Prep School, UK



Moqueca Baiana

"Além de ser típico no Brasil, este prato mostra um pouco da nossa cultura. Muitos estados do nosso país têm sua própria receita de moqueca, cada um com seus ingredientes locais e influências culturais. É o meu prato favorito!"

PORÇÕES: 4-6

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 20 MIN

Ingredientes

500g de filés de peixe branco firmes

Suco de 2 limões

2 cebolas médias (330g)

2 tomates médios maduros (300g)

1 dente de alho

1 colher de sopa de óleo de dendê não refinado

200ml de leite de coco

Sal e pimenta preta a gosto

Salsa picada

Modo de preparo

1. Marinar o peixe com sal e suco de limão por 10 minutos.
2. Pique grosseiramente os tomates e as cebolas.
3. Em uma panela grande, coloque um pouco de azeite no fundo, coloque os filés em uma camada uniforme, espalhe o tomate e a cebola sobre o peixe, tempere com sal e pimenta.
4. Despeje o leite de coco e o óleo de dendê sobre os legumes. Não mexa.
5. Cubra a panela, coloque em fogo alto até ferver, em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por 15 a 20 minutos.
6. Polvilhe a salsa e sirva com arroz branco.

Colaboradores:

Maria Clara

Colégio Maxi, Brazil



Pizza

"Eu escolhi este prato porque é o meu favorito, Eu faço com a minha mãe em casa nos fins de semana."

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 5 MIN

Ingredientes

1 massa de pizza pré-cozida
10 folhas de manjeriço frescas
2 pacotes de queijo mussarela
300 gramas de molho de tomate
Sal a gosto
2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Prepare o molho de tomate em uma tigela com orégano, azeite e sal a gosto.
2. Espalhe o molho por toda a massa da pizza.
3. Espalhe o queijo mussarela por toda a pizza, tentando cobrir todos os espaços.
4. Coloque a pizza no forno a 200°C por três minutos até que o queijo derreta.
5. Retire a pizza do forno e coloque as folhas de manjeriço frescas por cima.

Colaboradores:

Eloísa

Pumahue Chicauma, Chile



Omelete de Batata

"A omelete de batata (tortilla) é um dos pratos mais conhecidos e emblemáticos da cozinha espanhola, podendo ser encontrado em quase qualquer bar ou restaurante do país."

PORÇÕES: 12

TEMPO DE PREPARO: 25 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 45 MIN

Ingredientes

3 batatas
6 ovos
sal
1/2 cebola
1/2 alho-poró
azeite

Modo de preparo

1. Junte os ingredientes
2. Descasque a batata
3. Corte as batatas em fatias finas e frite-as em azeite
4. Pique a cebola e o alho-poró
5. Quebre e bata os ovos
6. Combine ovos, legumes e batatas em uma frigideira (profunda, se possível)
7. Cozinhe a mistura na panela até que se solidifique
8. Vire a omelete da panela para um prato

Colaboradores:

Celia

Colegio Mirasur, Spain



Arroz Glutinoso Frito

"Este é um prato tradicional do Ano Novo Lunar. Ele representa carinho e felicidade para nós."

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 60+ MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 40 MIN

Ingredientes

2 pedaços de salsicha chinesa
carne curada/salsicha de fígado,
cortada em pedaços pequenos
2 xícaras de arroz glutinoso (esta
quantidade é para 4 pessoas)
4 pedaços de cogumelo shiitake
seco
8-10 pedaços de camarão seco
3 pedaços de vieiras secas
300 mL de caldo de galinha
2 pedaços de cebola verde
8-10 amendoins
1 colher de sopa de molho de soja
claro
1 colher de sopa de molho de soja
escuro

Modo de preparo

1. Hidrate o arroz em água por 2 horas antes de cozinhar e escorra bem.
2. Coloque o cogumelo seco em 200 ml de água até ficar macio. Reserve a água e corte os cogumelos em pedaços pequenos.
3. Em outra tigela com água, coloque o camarão seco até ficar macio. Corte o camarão em pedaços pequenos. Reserve a água para adicionar o caldo de galinha.
4. Em outra tigela, adicione 100 ml de água e coloque a vieira seca na água por 2 horas antes de cozinhar. Reserve a água para adicionar o caldo de galinha.
5. Aqueça 1 colher de sopa de óleo e refogue a salsicha chinesa por 1 min.
6. Adicione o cogumelo shiitake seco, o camarão seco e vieira seca, mexa bem por 2-3 minutos e reserve.
7. Aqueça 3 colheres de sopa de óleo de cozinha e adicione o arroz glutinoso hidratado.
8. Mexa por 1-2 minutos e depois adicione os 100 ml de caldo de galinha.
9. Cubra com uma tampa por cerca de 2 minutos, mexa novamente e repita o passo 8 algumas vezes até que o arroz esteja cozido, macio, mas não úmido demais.
10. Adicione todos os ingredientes ao arroz e adicione o molho de soja leve, mexa bem.
11. Adicione o molho de soja escuro para colorir, mexa e misture bem.
12. Sirva com cebola verde e amendoim.

Colaboradores:

Edison

Stamford American School Hong Kong



Camarões a la Gioia

"Esse prato é importante para o nosso país pois, sendo de origem italiana, representa a diversidade cultural pela qual o Brasil é composto"

PORÇÕES: 4 - 5

TEMPO DE PREPARO: 40 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 10 MIN

Ingredientes

- 1 Pimentão amarelo grande
- 1 Pimentão vermelho grande
- 1 Pimentão verde grande 1 Berinjela (ou abobrinha) grande
- 2 a 3 tomates
- 1 Cebola roxa
- 2 a 3 dentes de alho picados
- Sal e pimenta do reino a gosto.
- Temperos (1 a 2 colher de café de cada):
orégano, chimichurri, páprica defumada ou cúrcuma, pimenta calabresa ou chili em floco, lemon pepper.
- Azeite ou óleo vegetal para panela
- ½ xícara de queijo gorgonzola (opcional).

Modo de preparo

1. Em uma tigela adicione o camarão fresco junto com duas colheres de sopa de azeite de sua preferência, assim como os temperos. Deixe essa mistura marinando enquanto você prepara a outra parte da receita.
2. Corte todos os legumes e adicione-os em uma frigideira grande com 3 colheres de sopa de azeite.
3. Visto que os legumes diminuíram consideravelmente de tamanho, adicione o camarão, sempre prestando atenção na sua coloração, ele precisa estar douradinho e ao prová-lo, ele não pode ficar borrachudo, ele terá que ficar em uma textura em que ele vai quase se desmanchar na boca.
4. Quando o refogado de legumes e camarões já estiver pronto, transfira-os para uma travessa que pode ir ao forno, cubra a travessa com papel alumínio e deixe em fogo médio por 15 minutos. Caso você opte por utilizar o queijo gorgonzola, corte-o em cubinhos e salpique-o por cima do refogado já na travessa, antes de ele ir para o forno.
5. Após 15 minutos, retire e sirva

Colaboradores:

Giovanna

Laviniense Ensino Integrado



Burrito de Legumes

"A panqueca inglesa apareceu pela primeira vez em livros de receitas. Há até mesmo um dia no calendário britânico chamado 'Terça-feira Gorda', também conhecido como Dia das Panquecas!"

PORÇÕES: 6

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 4 MIN

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo

3 colheres de sopa de açúcar

1 ½ colher de chá de fermento em pó

1 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

1 ¼ colher de chá de sal

2 ½ xícaras de leite

2 ovos grandes

3 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida

Azeite ou óleo vegetal para a panela

Modo de preparo

1. Misture farinha, açúcar, fermento em pó, bicarbonato de sódio e sal em uma tigela.
2. Adicione o leite, os ovos e a manteiga à tigela.
3. Bata até que todos os ingredientes estejam misturados. Não bata demais, tudo bem se houver grumos!
4. Aqueça uma panela antiaderente grande em fogo médio.
5. Adicione uma colher de chá de óleo.
6. Adicione ¼ de uma xícara de massa na panela.
7. Vire a panqueca depois que as bolhas subirem à superfície.
8. Cozinhe até que os lados estejam levemente dourados.
9. Retire da panela.
10. Espalhe Nutella sobre a panqueca (se você é alérgico a nozes use chocolate derretido.)
11. Adicione bananas picadas e morangos.

Colaboradores:

Olivia

RGS Guildford Dubai, Middle East



Alfajores

"Alfajores são comidos na Argentina como um lanche em casa ou durante recreios na escola. Eles combinam bem com um "mate" (uma infusão tradicional), uma xícara de chá ou café!"

SERVINGS: 20 BISCOITOS TEMPO DE PREPARO: 45 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 15 MIN

Ingredientes

1 xícara de farinha
2 xícaras de farinha de milho
1 xícara de açúcar de confeiteiro
1 ovo
220g de manteiga
1 colher de chá de extrato de baunilha
Doce de leite
Opcional: coco ralado

Modo de preparo

1. Misture a farinha e a manteiga.
2. Peneire o açúcar de confeiteiro e a farinha de milho.
3. Adicione o ovo.
4. Adicione o extrato de baunilha.
5. Refrigere a massa por 1 hora.
6. Corte a massa em discos (2cm de diâmetro)
7. Coloque no forno a 160°C sobre papel vegetal.
8. Depois de resfriado, espalhe doce de leite para fazer um "sanduíche" com dois discos.

Opcional: cobrir os lados em coco ralado.

Colaboradores:

Ana

Stamford American International School, Singapore



Biscoito Anzac

"Este é um biscoito que os australianos fazem para comemorar o Dia de ANZAC, marcando o aniversário da primeira grande ação militar travada pelas forças australianas e neozelandesas durante a Primeira Guerra Mundial"

PORÇÕES: 10 BISCOITOS TEMPO DE PREPARO: 15 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 10-15 MIN

Ingredientes

150 g de farinha de trigo
100 g de aveia em flocos
(não de cozimento rápido)
80 g de coco ressecado sem açúcar
165 g de açúcar refinado
150 g de manteiga sem sal
90 g de xarope dourado
1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C/350°F
2. Cobrir 2 assadeiras com papel vegetal.
3. Misture a farinha, a aveia, o coco e o açúcar em uma tigela.
4. Coloque a manteiga e o xarope dourado em uma panela em fogo médio-alto e mexa até que a manteiga derreta.
5. Adicione bicarbonato de sódio e mexa para combinar - ele vai efervescer, isso é normal. Retire imediatamente do calor.
6. Despeje a mistura de manteiga na farinha e misture até combinar.
7. Enrole uma colher de sopa da mistura em bolinhas, e depois achate em formato de hambúrguer.
8. Asse por 10 a 15 minutos, trocando de bandejas após metade do cozimento ou até ficarem douradas (a duração depende da textura desejada entre macia/crocante).
9. Dencasar nas bandejas por 5 minutos.

Colaboradores:

Violet and Sienna

Horizon English School Dubai, Middle East



Waffles Belgas

"A primeira menção de waffles apareceu em 1604 na literatura sobre Bruxelas. Nas ruas comerciais da Bélgica, você encontra waffles em todos os lugares e as pessoas os consomem a qualquer hora do dia"

PORÇÕES: 20 WAFFLES TEMPO DE PREPARO: 20 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 1-2 MIN

Ingredientes

500 ml de leite integral
6 ovos, separar as
gemas e claras de ovo
500 gr de farinha de
trigo
200 gr de açúcar
extrafino
300 gr de manteiga
(derretida)
2 pacotes de açúcar com
baunilha
Manteira (para a forma
do waffle)

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga e deixe esfriar um pouco.
2. Misture a farinha, o leite, o açúcar e as gemas.
3. Adicione a manteiga derretida à mistura.
4. Em uma tigela limpa, bata as claras de ovo com o açúcar de baunilha até que as claras de ovo se solidifiquem. Adicione as claras de ovo gradualmente à mistura, usando uma espátula de madeira. Sua massa está pronta!
5. Pré-aqueça a forma de waffle até que esteja o mais quente possível. Unte os dois lados da forma de waffle e despeje bom bocado da massa em um dos lados.
6. Feche a forma e espere. Quando o waffle estiver dourado, pode removê-lo da forma.
7. Sirva com açúcar de confeitiro ou chantilly e morangos.

Colaboradores:

Sofia

Horizon International School Dubai, Middle East



Brigadeiros

"O brigadeiro é uma sobremesa tradicional brasileira que dizem ter sido criada para promover a candidatura presidencial de Eduardo Gomes"

PORÇÕES: 25 PORÇÕES

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 3H

Ingredientes

1 lata de leite condensado
2 colher de sopa de cacau em pó
20g de manteiga sem sal, e mais um pouco para fazer as bolinhas
Granulado de chocolate de boa qualidade (ou qualquer outro tipo de granulado que você goste)

Modo de preparo

1. Em uma panela pequena misture o leite condensado, o cacau em pó e a manteiga.
2. Leve a panela para o fogão e aqueça em fogo médio-baixo.
3. Cozinhe a mistura, misturando constantemente (isso é importante, caso contrário, vai queimar!) até engrossar. Uma maneira de saber é passar sua colher de pau no centro da mistura. Se a mistura estiver descolando da panela, então seu brigadeiro está pronto!
4. Deixe descansar até que chegue à temperatura ambiente.
5. Em um prato ou tigela, espalhe seus granulados.
6. Assim que o brigadeiro esfriar, unte as mãos com manteiga e faça bolinhas com a mistura. (No Brasil, geralmente usamos meia colher de sopa como medida, mas você pode fazer as bolinhas do tamanho que quiser)
7. Enrole as bolas de brigadeiro nos granulados e coloque-as em copinhos de papel.

Colaboradores:

Luciana, Stamford American International School, Singapore

Daniel, PlayPen | ECJ Global School, Brazil



Calzones Rotos (Massa frita)

"Este prato é uma sobremesa chilena muito típica, geralmente consumida no outono-inverno."

PORÇÕES: 4 TEMPO DE PREPARAÇÃO: 45 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 25 MIN

Ingredientes

750 g de farinha
16 g de fermento em pó
1 ovo inteiro e 2 gemas de ovo
1 colher de chá de raspa da casca de limão
100 ml de água
azeite suave para fritar
250 g de açúcar
100 g de manteiga derretida

Modo de preparo

1. Coloque a farinha e o fermento em pó em uma tigela. Adicione a raspa de limão e misture bem.
2. Adicione o açúcar e os ovos e misture bem.
3. Adicione a manteiga e misture.
4. Em seguida, adicione a água para que ela possa ser bem integrada. Amasse bem, cubra com filme aderente e armazene por 20 minutos na geladeira.
5. Coloque parte da massa na bancada, estenda-a com um rolo e corte os retângulos de aproximadamente 10x4 cm. Corte uma fenda no meio com uma faca e passe uma extremidade através da abertura.
6. Finalmente, frite-os em bastante óleo e coloque-os em papel absorvente para remover o excesso de óleo.
7. Você pode adicionar açúcar de confeitiro a gosto.

Colaboradores:

Paula

Pumahue Chicauma, Chile



Cookies de Chocolate Saudáveis

"Esta é uma receita de família, com apenas alguns ingredientes!"

PORÇÕES: 24 COOKIES

TEMPO DE PREPARO: 10 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 10-15 MIN

Ingredientes

- 1 Barra de chocolate
- 1 colher de sopa de xarope de bordo (maple syrup)
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim lisa ou crocante
- 2 ovos

Modo de preparo

1. Você precisará de uma tigela pequena ou grande, dependendo de quantos biscoitos você deseja assar.
2. Triture a barra de chocolate de sua escolha e coloque-a na tigela.
3. Pegue a manteiga de amendoim lisa e adicione-a à tigela
4. Adicione o xarope de bordo.
5. Quebre os 2 ovos na tigela.
6. Misture até a massa ficar lisa.
7. Asse no forno a 180° Celsius.
8. Espere até ver uma bela crosta dourada do lado de fora.

Colaboradores:

Sofia

Bilingual School of Florence, Italy



Paçoca (Doces de amendoim)

"O nome é indígena e significa crocância. Tipicamente paulistano, é obrigatório na culinária do interior do Vale do Paraíba. O principal ingrediente é o amendoim moído, e são um símbolo das festas juninas do Brasil"

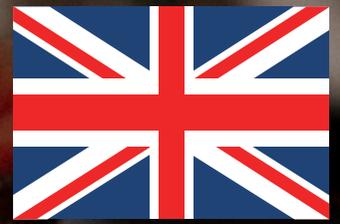
PORÇÕES: 30 COPOS TEMPO DE PREPARO: 10 MIN TEMPO DE COZIMENTO: 6-8 MIN

Ingredientes

790 g de leite
condensado
300 g de creme de leite
12 pedaços de pudim de
paçoca
50 g de manteiga

Modo de preparo

1. Derreta a manteiga em uma panela
2. Misture o leite condensado, as paçocas trituradas e o creme
3. Mexa constantemente até que a mistura comece a desgrudar do fundo da panela
4. Após retirar do fogo, transferir para os copos de brigadeiro e polvilhar as paçocas trituradas por cima



Panquecas

"A panqueca inglesa apareceu pela primeira vez em livros de receitas. Há até mesmo um dia no calendário britânico chamado 'Terça-feira Gorda', também conhecido como Dia das Panquecas!"

PORÇÕES:6

TEMPO DE PREPARO: 20 MIN

TEMPO DE COZIMENTO 1-2 MIN

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
3 colheres de sopa de açúcar
1 ½ colher de chá de fermento em pó
1 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
1 ¼ colher de chá de sal
2 ½ xícaras de leite
2 ovos grandes
3 colheres de sopa de manteiga sem sal, derretida
Azeite ou óleo vegetal para a panela

Modo de preparo

1. Misture farinha, açúcar, fermento em pó, bicarbonato de sódio e sal em uma tigela.
2. Adicione o leite, os ovos e a manteiga à tigela.
3. Bata até que todos os ingredientes estejam misturados. Não bata demais, tudo bem se houver grumos!
4. Aqueça uma panela antiaderente grande em fogo médio.
5. Adicione uma colher de chá de óleo.
6. Adicione ¼ de uma xícara de massa na panela.
7. Vire a panqueca depois que as bolhas subirem à superfície.
8. Cozinhe até que os lados estejam levemente dourados.
9. Retire da panela.
10. Espalhe Nutella sobre a panqueca (se você é alérgico a nozes use chocolate derretido.)
11. Adicione bananas picadas e morangos

Colaboradores:

Olivia

RGS Guildford Dubai, Middle East



Sopaipillas (massa frita)

"Este prato é muito típico do inverno Chileno, e sempre que vou à casa da minha avó ela me faz sopaipillas"

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 15 MIN

TEMPO DE COZIMENTO 5 MIN

Ingredientes

3 xícaras de farinha
1 colher de chá de sal
2 colheres (sopa)
margarina
2 colheres de fermento em
pó
1 xícara de abóbora
cozida

Modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora. Quando estiver pronto, reserve a água.
 2. Adicione a margarina. Mexa até formar uma pasta.
 3. Coloque todos os ingredientes secos e molhados em uma tigela até formar uma massa.
 4. Enrole, corte e frite.
- Aproveite!

Colaboradores:

Amparo

Pumahue Chicauma, Chile



Tcharek

"Tcharek é uma das muitas sobremesas tradicionais da Argélia. Tchareks são servidos em ocasiões especiais, como Eid Al-Fitr, Eid Al-Adha e casamentos"

PORÇÕES: 4

TEMPO DE PREPARO: 30 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 5 MIN

Ingredientes

375g de farinha
230g de manteiga derretida
100g de açúcar
1 pitada de sal
½ colher de chá de fermento em pó
1 ovo
60g de água de flor de laranjeira
241g de amêndoas moídas
70g de açúcar
1 colher de chá de manteiga
½ colher de chá de canela

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture a farinha peneirada, o açúcar, o sal e o fermento em pó.
 2. Despeje a manteiga derretida e o ovo e misture com a palma da mão. Polvilhe a água da flor de laranjeira e misture sem amassar (apenas com os dedos). Depois da massa ficar uniforme, deixe-a descansar por cerca de 20-30 min. Misture as amêndoas moídas, açúcar, canela e um pouco de água de flor de laranjeira em outra tigela. Depois de descansar, abra a massa até uma espessura de 1/2 cm ou um pouco menos.
 3. Se você não tiver uma forma de Tcharek, corte um triângulo com papel ou papelão. Use o triângulo como guia e corte a massa.
 4. Espalhe uma pequena quantidade de recheio na parte inferior do triângulo e enrole, semelhante a como se faria um croissant.
 5. Em seguida, dobre-o para fazer uma forma de lua. Pincele um pouco de gema de ovo no topo do Tcharek e polvilhe com amêndoas esmagadas.
 6. Asse a 180° por 20-25min
- Aproveite!

Colaboradores:

Lynn

British School of Valencia, Spain



Victoria Sponge Cake

"Escolhi este bolo por ser um clássico britânico delicioso, para servir num chá da tarde ou numa festa de aniversário. Também é fácil de se adaptar com diferentes recheios: creme, creme de manteiga, morangos frescos ou coalhada de frutas, adicionando sabores à mistura de esponja"

PORÇÕES: 8-12

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 20 MIN

Ingredientes

3 ovos

200g de açúcar refinado

200g de Margarina ou manteiga

200g de farinha de criação automática

1 colher de chá de extrato de baunilha

Um frasco de geleia (framboesa é

considerada a mais tradicional)

Creme (opcional)

Modo de preparo

1. Lave as mãos e pré-aqueça o forno a 180 C.
2. Cubra duas assadeiras redondas de 18 cm com papel vegetal ou papel à prova de gordura.
3. Pesar três ovos em suas cascas e quantidades iguais de manteiga, açúcar e farinha.
4. Bata a manteiga e o açúcar em uma tigela.
5. Adicione os ovos um de cada vez e misture. Talvez seja preciso peneirar a farinha para evitar a formação de grumos.
6. Misture uma colher de chá de extrato de baunilha.
7. Peneire e misture o resto da farinha até obter uma massa lisa.
8. Divida a massa entre as duas assadeiras redondas.
9. Coloque no forno por cerca de 20 minutos, e assim que o bolo estiver retornando ao seu formato após a aplicação de uma leve pressão, está pronto!
10. Retire do forno, deixe esfriar, e escolha a esponja menos perfeita para ser o fundo. Espalhe geleia e creme, se desejar, na esponja. Em seguida, coloque a melhor esponja no topo e polvilhe com açúcar refinado (açúcar de confeitado ou glacê ou creme de manteiga são alternativas).

Colaboradores:

Freddie

Oakleigh House School, UK



Bolo de iogurte

"O iogurte era tradicionalmente vendido em frascos redondos de vidro, que eram usados por avós francesas, para medir os ingredientes do bolo de iogurte"

PORÇÕES: 8

TEMPO DE PREPARO: 15 MIN

TEMPO DE COZIMENTO: 45 MIN

Ingredientes

3 ovos
2 xícaras de açúcar
1 iogurte simples
2 xícaras de azeite
5g de fermento em pó
3 xícaras de farinha de trigo

Modo de preparo

1. Adicione os ovos e o açúcar à tigela e misture por 3 min
2. Adicione o iogurte e o azeite e misture por cerca de 1 min
3. Adicione a farinha e o fermento em pó à mistura e misture até ficar homogêneo
4. Forre uma assadeira (para pão, idealmente) e despeje a mistura
5. Asse no forno por 45 min a 180 graus centígrados
6. Deixe esfriar e aproveite!

Colaboradores:

Aitor

Colegio Mirasur, Spain