



Comida é família

omida é muito mais do que a sua parte nutritiva. Comida é cultura. Comida é tradição. E provavelmente a parte mais importante: comida é família!

Comida junta toda a família, quer seja nas férias ou durante a semana após um dia longo. Para as crianças, a comida é particularmente importante, não só por ser essencial para a saúde e desenvolvimento de cada um, mas uma deliciosa refeição em família oferece a cada criança recordações para a vida toda com sentimentos de união, segurança e amor.

Neste Livro de Receitas, queremos partilhar as deliciosas receitas locais preparadas pelas nossas Mães SOS, que são mulheres notáveis que dedicam as suas vidas a cuidar de crianças em famílias unidas nas nossas Aldeias SOS. Através da comida, as Mães SOS transmitem o seu amor e devoção aos filhos que criam.

As crianças das nossas Aldeias SOS nasceram em famílias extremamente instáveis. Em alguns casos, foram abandonadas nas ruas. Noutros casos, ficaram órfãos devido a doenças, guerras ou desastres naturais. As Aldeias SOS são tipicamente a sua primeira casa, onde recebem refeições saudáveis e nutritivas todos os dias!

Gostaríamos de agradecer às nossas Mães SOS por partilharem as suas receitas e proporcionarem aos seus filhos as deliciosas refeições que poderão ler nas seguintes páginas.

Também queremos agradecer-lhe a si, apoiante desta causa, por oferecer às nossas crianças, famílias com amor e estabilidade que lhes permitam perseguir os seus sonhos.

Visite-nos em www.aldeias-sos.org e conheça o trabalho que realizamos em 135 países, na proteção de crianças em risco.



Índia

·於 · 「剛

Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Bhimtal



Mãe SOS: Nandi Goswami











RECEITA: Frango em Kadai (Kadai ou Karahi é um tipo de panela de cozinha grossa, circular e profunda com origem indiana.)

INGREDIENTES

900g frango com osso ou desossado - lavado,

limpo e cortado em pedaços grandes

4 colheres de sopa de óleo vegetal

450g de cebolas picadas 225g de tomates,

descascados e cortados

1 colher de sopa de gengibre1 colher de sopa de alho

2 colheres de sopa de coentros picados

1 colher de chá de garam masala

1 colher de chá de molho de frango masala

1 colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de coentros em pó

2 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal a gosto

óleo para fritar

PREPARAÇÃO

- 1. Misture 1 colher de chá de molho de frango masala, sal e 2 colheres de chá de óleo com o frango. Frite os pedaços de frango até ficarem dourados. Coloque o frango frito de lado.
- 2. Aqueça o óleo em um kadai (wok). Após cerca de 30 segundos, adicione as cebolas e refogue até que fiquem douradas.
- 3. Adicione a pasta de alho e frite até dourar levemente.
- 4. Faça um puré de tomate e adicione-o ao kadai (wok). Frite durante 5 minutos.
- 5. Adicione a mistura de especiarias (garam masala, frango masala, açafrão em pó, coentro em pó, pimenta vermelha em pó*) e mexa bem.
- 6. Adicione frango frito à mistura. Mexa bem durante 15 minutos.
- 7. Adicione uma chávena de água morna e cozinhe durante 5-10 minutos em lume médio.
- 8. Decore com as folhas de coentro picadas.
- 9. Sirva quente com arroz ou pão de chapati.

*Dica SOS: Reduza a quantidade de pimenta vermelha em pó para uma opção menos picante.



Etiópia



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Hawassa



Mãe SOS: Debrishwork Abera



"Todos nós jantamos juntos em torno de um grande prato. É assim que os etíopes estão culturalmente habituados a comer. Temos uma tradição chamada Gursha que está relacionada com a partilha da refeição, estarmos juntos à mesa e isso é uma das coisas que mais gosto de fazer com os meus filhos."

-Debrishwork, Mãe SOS







INGREDIENTES

2 chávenas de lentilhas1 cebola vermelha picada1/2 chávenas de azeite

1 colher de sopa de pimenta

1 dente de alho picado

1 cubo de caldo de legumes 2 colheres de sopa Berbere (ou mais, se quiser)

5 chávenas de água quente Sal a gosto

PREPARAÇÃO

- 1. Numa panela grande, aqueça o óleo, adicione a cebola vermelha e mexa até que fique translúcido. Adicione o alho picado e tempere com pimenta. Cozinhe e mexa a mistura durante cerca de 5 minutos.
- Despeje a água quente e o cubo de caldo de legumes.
 Adicione as lentilhas lavadas. Cozinhe em lume médio até que a água seja absorvida. Adicione sal a gosto.
- 3. O guisado é melhor servido com arroz, pão ou injera. Injera é um pão esponjoso feito a partir de farinha de teff, um alimento básico na Etiópia. Injera pode ser enrolado e colocado ao lado do molho ou o guisado pode ser derramado sobre a injera, encharcando-a com o seu suculento sabor.

Neste prato, injera serve como uma colher. Rasgue a injera e saboreie o ensopado!

"Eu ajudo sempre a minha mãe na cozinha, a cozinhar este e outros pratos. Eu fico mais feliz a cozinhar lentilhas, porque é o meu prato favorito."

-Adanech, 14 anos

Lentilhas podem ter três cores: vermelho, verde e castanho. Os etíopes usam as lentilhas vermelhas porque são melhores para usar em caril, pois os grãos quebram mais facilmente.



Quénia



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Buru Buru



Mãe SOS: Janet Ikiju



"Mukimo é muito delicioso. É fácil de preparar e não demora a cozinhar, por isso não espero muito tempo para o comer. Eu ajudo a minha mãe a descascar as batatas, limpar os grãos e as ervilhas para serem usadas no prato. Por a mesa para todos comermos é a minha tarefa favorita."

- Nyakio, 10 anos





RECEITA: Mukimo é um prato nutritivo. Antigamente era servido durante eventos especiais como casamentos. Hoje esta é uma refeição comum na maioria das comunidades, especialmente no centro do Quénia. Janet cozinha este prato semanalmente há 20 anos.

INGREDIENTES

1 chávena de ervilhas verdes

10 batatas médias

1 chávena de feijão

1/2 chávena de milho Sal a gosto

PREPARAÇÃO

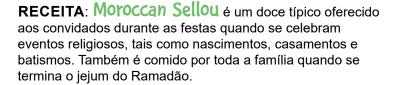
- 1. Limpe as ervilhas, feijão e milho. Descasque as batatas e lave-as bem.
- 2. Ferva cada um dos ingredientes separadamente. Dê a cada um a quantidade correta de tempo para ferver para evitar que fique cozinhado excessivamente. As ervilhas, feijão e milho podem ser demolhados na noite anterior.
- 3. Misture todos os ingredientes numa tigela grande e adicione sal a gosto.
- 4. Mexa os ingredientes até ficar homogéneo.
- 5. Se a mistura estiver muito seca, adicione água morna ou leite durante o esmagamento.
- Adicione a manteiga (opcional).

"Trata-se de um alimento básico na nossa casa. Eu costumava ver a minha mãe a cozinhar várias vezes e foi assim que aprendi também a cozinhar. Inicialmente nós cozinhamos Mukimo com bananas cruas, mas com o tempo fomos introduzindo batatas e fica ainda mais delicioso!"

-Janet, Mãe SOS



Marrocos





INGREDIENTES

2 chávenas de trigo integral 3/4 chávenas de de farinha de trigo integral inteiro "stone-ground" *

1 1/2 chávenas de sementes de sésamo

1 3/4 de chávenas de amêndoas cruas

1 1/2 colher de sopa de xantana em pó *

1/2 colher de chá de açúcar

2 colheres de sopa de açúcar mascavado

1 a 2 colheres de sopa de canela

1 a 2 colheres de sopa de anis moído

1/2 colher de chá de noz-moscada

1/2 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de mel

3/4 chávenas de azeite

* Dica SOS: Pode encontrar estes ingredientes em lojas de produtos naturais ou na seção orgânica.

PREPARAÇÃO

Preparação dos ingredientes:

- 1. Primeiro a farinha. Num tabuleiro, peneire trigo integral inteiro e descarte os pedaços que sobraram.
- 2. Adicione a farinha de trigo integral e misture.
- 3. Espalhe a mistura de farinha no tabuleiro e coloque-a no forno pré-aquecido a 200 graus durante 45 minutos.
- 4. Mexa a mistura de farinha a cada 10 minutos, para que a farinha asse uniformemente e não queime.
- 5. A mistura de farinha está pronta quando a farinha tiver uma cor castanha dourada profunda e não tem um sabor a crua.
- 6. Asse as amêndoas cruas no forno a 180 graus durante 15 minutos. Deixe arrefecer.
- 7. Para fazer a manteiga de amêndoa **, coloque 2/3 chávenas de amêndoas torradas num picador de alimentos e misture.
- 8. De tempos em tempos, mexa a mistura de amêndoas para espalhar uniformemente no picador de alimentos. Mantenha a mistura durante 10 minutos até que o pó de amêndoa comece a libertar seu óleo natural e se transforme numa manteiga cremosa de amêndoas.
- 9. Coloque as sementes de sésamo numa panela e asse em fogo médio por alguns minutos até torrar.
- 10. Coloque as sementes de sesámo torradas no picador de alimentos e misture até que estejam com metade do tamanho.
- 11. Misture o pó de xantana e açúcar.
- 12. Pegue no que resta, a 1/2 chávenas de amêndoas torradas e pique.
- 13. Misture o açúcar mascavado num processador de alimentos até obter uma nova textura.

**Dica SOS: manteiga de amêndoa preparada pode ser substituída para simplificar a receita

Misturar ingredientes:

- 1. Numa tigela grande, misture os seguintes ingredientes: mistura de farinhas, sementes de sesámo, amêndoas trituradas, pó de xantana / mistura de açúcar, canela em pó, anis moído, nozmoscada moída, manteiga de sal e amêndoa. Misture bem.
- 2. Adicione o açúcar mascavado em pó, mel e azeite. Misture até todos os ingredientes estarem uniformes.
- 3. Prove e ponha doce a seu gosto (açúcar mascavado em pó ou mel).
- 4. Amasse o preparado durante 5 minutos até que todos os ingredientes estejam bem misturados.
- Sirva a refeição num prato e decore com amêndoas torradas a gosto.





Síria



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Aleppo



Mãe SOS: Rakazia







RECEITA: Kousa Mahshi

(Recheado de courgette e beringela) é um prato famoso na Síria, especialmente em Aleppo, mas também é bem conhecido no Líbano, na Turquia, na Jordânia e na Palestina. Este prato é servido como uma refeição quente.

INGREDIENTES

2,800 kg de curgete 2kg de beringelas pequenas 3,5 chávenas de arroz de grãos longos

0,68kg de carne de cordeiro picada

1 cebola em cubos

2 colheres de sopa de margarina ou manteiga

2 folhas de louro

em pó

1/2 colher de chá de cravo1 colher de sopa de gengibre

1/2 colher de chá de cardamomo

5 colheres de chá de sal

1 colher de sopa de pimenta preta

1 colher de sopa de rhus

1 colher de chá de canela

½ chávena de óleo vegetal

10 dentes de alho picado

1 colher de sopa de alho em

1 colher de sopa de cominho

2 colheres de sopa de hortelã seca

1 kg de folhas de uva/ videira

0,2L de polpa de tomate

PREPARAÇÃO

- 1. Corte os topos da curgete e beringela.
- 2. Lave os legumes por dentro e por fora e deixe secar.
- 3. Coza o arroz durante meia hora com água morna, e depois escorra. Enquanto isso, cozinhe a carne de cordeiro picadano fogão em lume médio com margarina, cebola picada, folhas de louro, 1/2 colher de chá de cravo moído, 1 colher de sopa de gengibre em pó, 1/2 colher de chá de cardamomo moído, 1 colher de chá, sal, 1/2 colher de sopa de pimenta preta, 1 colher de sopa de rhu e 1 colher de chá de canela.
- 4. Retire as folhas de louro e adicione 1 colher de sopa de alho em pó, 1 colher de sopa cominho, 1 colher de sopa de hortelã seca, 2 colheres de chá de sal e ½ chávena de óleo vegetal. Em seguida, comece a preparar a curgete e a beringela com a mistura de legumes, fechando cada um com uma folha de uva, que dará aos ingredientes um sabor amargo.
- 5.Coloque uma camada extra folhas de uva no fundo de uma panela grande e coloque em cima com courgette e beringela.
- 6. Comece a preparar a polpa de tomate derretendo com água até um 1/3 de uma panela média e, em seguida, misture 1 colher de sopa de hortelã seca, o alho picado, 1/2 colher de sopa de pimenta preta e 2 colheres de chá de sal. Despeje o caldo de tomate sobre a courgette e a beringela, adicione a água para cobrir e ferva.
- 7. Cubra a panela e ferva delicadamente por uma hora. Retire a curgete e beringela do caldo e coloque num prato, regados com caldo. Coloque um caldo que sobra numa taça, à mesa.Para decoração, enfeite com folhas de hortelã fresca.



Somália



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Mogadishu



Mãe SOS: Amina Hassan



"Aprendi a preparar este prato com a minha mãe. Quero transmitir este conhecimento às minhas filhas também. A Asha gosta de cozinhar e costuma ajudar-me a cortar os ingredientes. Quando começo a fazer as chamuças, eles são os primeiros a ajudar!" - Amina, Mãe SOS







INGREDIENTES

5 chávenas de farinha de trigo *

2 colheres de azeite

1 chávena de água morna

1 kg de carne picada (cordeiro, carne de vaca ou uma mistura de ambos) 4 cebolas grandes em cubos

1 colher de sopa de coentros em pó

1 colher de chá de caril em pó

Sal a gosto

Óleo vegetal para fritar

PREPARAÇÃO

- 1. Primeiro, deixe marinar a carne picada com o caril e coloque-a no frigorífico para descansar por uma hora.
- 2. Cozinhe a carne picada numa panela até ficar bem cozida. Adicione as cebolas em cubos e os coentros e cozinhe mais dois minutos. Tempere com sal e deixe a mistura arrefecer.
- 3. Misture a farinha, o óleo e a água morna para fazer a massa.* Use um garfo para misturar a água devagar e amasse 5/10 minutos até ficar homogénea. Faça uma bola com a massa e divida em porções em forma de uma bola de ténis. Depois junte duas bolas e entre elas pincele com óleo para se manterem separadas. Passe com rolo da massa numa superfície com farinha, para que fiquem espalmadas na forma de um pires e depois novamente até terem perto de 25 cm de diâmetro, dividindo depois em quatro partes.
- 4. Frite os quartos em ambos os lados, um de cada vez, 1 minuto de cada lado, e depois separe-os.
- 5. Mexa duas colheres de sopa de farinha com um quarto de chávena de água morna. Será a pasta para selar as bordas. Prepare cada 1/4 / porção em forma de cone e sele-o com a farinha para colar. Preencha o cone com a mistura de carne. Coloque a ponta superior pontiaguda para baixo e sele com a pasta. Cole bem todas as bordas de modo que fique bem selada.
- 6. Aqueça o óleo. Frite até obter uma cor dourada.



^{*} Dica SOS: Pode comprar a massa.

Ucrânia



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Brovary



Mãe SOS: Natalia



"As refeições em família são muito importantes para o desenvolvimento da personalidade e para fortalecer os laços familiares. Durante as nossas refeições familiares comemos, mas também conversamos, aprendemos uns com os outros e partilhamos as alegrias de cada um."

- Natalia, Mãe SOS







INGREDIENTES

½ chávena de óleo vegetal 1 cebola pequena, em cubos

200 gr de cogumelos brancos, esquartejados 1 cenoura de tamanho médio, ralada

2 dentes de alho picados 1 chávena de caldo 4 colheres de sopa de natas ácidas

0,45kg de de carne, em cubos

3 batatas médias, em cubos

Noz-moscada a gosto Salsa e / ou endro a gosto Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

- 1. Descasque os vegetais.
- 2. Aqueça 1/2 chávena de óleo vegetal numa panela grande em lume médio até que o óleo ferva. Adicione a cebola picada e deixe cozinhar até ficar translúcida.
- 3. Adicione os cogumelos esquartejados à panela e mexa com as cebolas até a humidade evaporar.
- 4. Adicione as cenouras raladas à panela e mexa até que elas fiquem moles.
- 5. Corte a carne em pequenos pedaços, tempere com sal e pimenta.
- 6. Organize as batatas em cubos, a carne, os cogumelos salteados, as cebolas e as cenouras em panelas individuais ou numa panela grande. Adicione o alho picado, uma pitada de noz-moscada, salsa e / ou endro, sal e pimenta a gosto. Despeje o caldo e cubra cada panela com uma tampa ou papel alumínio.
- 7. Coloque as panelas no forno e asse a 180 graus durante 50 minutos. Adicione 1 colher de sopa de natas ácidas para cada panela ou 4 colheres de sopa se for para uma panela grande e asse por mais 20 minutos.

Está pronto a servir e saborear!



Banglades



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS de Chittagong



Mãe SOS: Jhuma Corraya



"Aprendi a receita com a minha mãe. Quando era criança, sempre pedi para fazer patishapta para mim. Agora sou eu que faço uma vez por mês para meus filhos na Aldeia de Crianças SOS."

- Jhuma, Mãe SOS





RECEITA: Patishapta bengali (crepes de doces)

INGREDIENTES

1/2 chávena de farinha refinada

4 colheres de sopa de sémola

2 colheres de sopa de farinha de arroz

1/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de sopa de açúcar em pó

1 chávena de leite

4-5 colher de sopa de ghee

(ou manteiga)

cardamomo

1 chávena de mawa ou khoya

* (queijo de leite indiano)

3/4 chávena de coco em pó ou coco seco ralado

1/2 chávena de açúcar em pó1/2 colher de chá de pó de

8-10 castanhas de caju picadas

PREPARAÇÃO

- 1. Numa tigela grande, misture farinha de sêmola, arroz, bicarbonato de sódio e 2 colheres de sopa de açúcar em pó. Adicione o leite para fazer uma massa lisa. Deixe repousar durante 20 minutos. A massa deve ser um pouco mais líquida do que a massa de panqueca tradicional.
- 2. Coloque o mawa (khoya) * em uma panela e leve a lume brando, ficando sempre a mexer. Quando começar a mudar de cor e liberar um bom aroma, desligue e adicione o pó de coco, 1/2 chávena de açúcar em pó, cardamomo e cajus picados. Misture bem todos os ingredientes e mude para uma tigela.
- 3. Pré-aqueça uma panela antiaderente. Derreta 1 colher de sopa de ghee ou manteiga na panela e espalhe uniformemente. Pegue uma concha cheia de massa e despeje uma camada fina na panela.

Distribua uniformemente, e quando achar que um lado está cozido, vire.

- Enquanto os crepes ainda estão na panela coloque 1 colher de sopa do recheio no centro do crepe.
 Dobre o crepe e quando dourar, retire.
- 5. Prepare mais crepes com o resto da massa.
- * Dica SOS: Para fazer o seu próprio em casa, cozinhe 1 chávena de queijo ricota buma panela antiaderente durante 10 minutos.

 Adicione numa colher de sopa de manteiga, 1 1/2 chávena de leite em pó seco, mexa durante 7 minutos.



Portugal



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS da Guarda



Mãe SOS: Ana









INGREDIENTES

Batata frita aos cubos
Bacalhau desfiado
previamente demolhado
Camarão descascado
1 cebola picada
2 dentes de alho
2 pacotes de natas
1 pacote de molho
bechamel

Noz-moscada Pão ralado Sumo de limão Azeite q.b. Sal q.b.

PREPARAÇÃO

- Frite as batatas em cubos e guarde.
- 2. Numa frigideira, faça o refogado com azeite, cebola e os dentes de alho. Quando a cebola estiver dourada, junte o bacalhau e o camarão descascado e tempere com sal e pimenta a gosto.
- 3. Num tacho à parte, junte as natas com o molho bechamel, um pouco de sumo de limão e noz-moscada a gosto. Deixe cozinhar durante 5 minutos.
- 4. De seguida num tabuleiro de ir ao forno, junte às batatas, o preparado de bacalhau e camarão e envolva com o molho que preparámos anteriormente.
- 5. Polvilhe com pão ralado e leve ao forno para gratinar e apurar. Pode acompanhar com uma salada de tomate.

Depois chamamos as crianças para a mesa e saboreamos mais uma receita saborosa em família: a maior família do mundo!! Bom apetite!

Nepal



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS



Mãe SOS: Manju Baral



"Quando eu era criança, a minha mãe costumava preparar este doce para mim depois da escola. Quando entrei na Aldeia SOS, tive a oportunidade de fazer vários cursos de culinária e ajustei a receita da minha mãe para torná-la mais nutritiva para as crianças. Eles ajudam-me sempre a preparar este prato. Às vezes fazemos pão em forma de coração e os decoramos com frutas."

-Manju, Mãe SOS





RECEITA: Guliyo Roti (Pão Doce)

INGREDIENTES

1 chávena de farinha de trigo

3 1/2 colheres de sopa de

açúcar

1 colher de chá de sal

2 chávenas de água

1 colher de sopa de óleo / manteiga

3 ovos

1/2 colher de chá de fermento

em pó

1/2 colher de chá de canela

em pó

PREPARAÇÃO

- 1. Numa tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar e o sal. Adicione água, azeite ou manteiga e ovo na massa e bata a mistura suavemente. Deixe a massa descansar durante 5-10 minutos.
- 2. Aqueça uma panela em lume médio. Quando a panela estiver quente, adicione uma pitada de azeite ou manteiga. Coloque 4 colheres de sopa de massa na panela.

Vire e depois de virá-lo, cozinhe por mais 1-2 minutos.

3. Quando o roti estiver de uma cor dourada, está pronto. Sirva com mel, geleia ou outros molhos doces.

"Quando a minha mãe começa a cozinhar roti, um cheiro delicioso começa a espalhar-se por toda a casa. E é das coisas que eu mais adoro."

-Filha da Manju





México



Aldeia: Aldeia de Crianças SOS De Campeche



Mãe SOS: María Asunción Velasco



"Cochinita pibil é um guisado típico de Yucatán. Quando me mudei para Campeche, ia ao mercado e cheirava sempre a Cochinita . Toda a família o fazia, então eu aprendi observando outras famílias".

-María Asunción, Mãe SOS



RECEITA: Cochinita Pibil (carne de porco assada ao estilo Yucatán)

María Asunción Velasco criou 40 crianças desde que se juntou à Aldeia de Crianças SOS há 15 anos.

INGREDIENTES

Receita de pasta de colorau: 1/2 chávena de colorau ou "achiote" em pó; 1 chávena de vegetais ou azeite; 1 sumo de limão; 1 colher de sopa de orégãos; 3 dentes de alho picados; 1 colher de chá; sal; 1 colher de chá. cominho. Misture todos os ingredientes para fazer uma pasta.

200gr de pasta de colorau (pode fazer a sua)

1,3kg de ombro de porco

2 pedaços de folha de bananeira

100 gr pimentão habanero

4 tomates

2 abacates

2 cebolas vermelhas grandes2 chávenas de vinagre branco

Sal

1Kg de tortilhas de milho

7 chávenas de água

Banha ou manteiga

PREPARACÃO

Porco

- 1. Corte a carne de porco em cubos e reserve.
- 2. Coloque a carne numa panela grande. Dissolva a pasta de colorau numa tigela de água (1 chávena) com as especiarias e despeje o molho sobre a carne. Cubra a panela e deixe arrefecer durante a noite ou pelo menos 8 horas, virando a carne ocasionalmente. (Alternativamente, pode marinar a carne num saco plástico selado durante a noite.)
- 3. Retire o núcleo central das folhas da bananeira e aqueça-as em lume direto durante alguns minutos até que elas amolecem. Deixe de lado.
- 4. Pré-aqueça o forno a 150°. Unte uma panela grande com a gordura. Cubra o pote com as folhas de bananeira. Certifique-se de que elas fiquem para lá das bordas para envolver a carne depois. Coloque a carne de porco nas folhas de bananeira, dobre nos lados esquerdo e direito e enrole-a como um burrito para envolver completamente a carne de porco.
- 5. Deixe no forno durante 3 horas até que a carne esteja macia.
- 6. Enquanto a carne de porco estiver a cozinhar, prepare as cebolas. Corte as cebolas e ferva-as na água durante 15 minutos. Coloque as cebolas numa tigela, adicione 2 chávenas de vinagre branco e sal a gosto. Deixe a cebola descansar enquanto a carne estiver a cozinhar.
- 7. Retire do forno e deixe arrefecer, coberto por alguns minutos. Retire os pedaços de carne. Raspe a carne e sirva com cebola, feijão e salsa em conserva, ou em porções individuais embrulhadas nas folhas de bananeira cozidas.

Molho

- 1. Grelhe os habaneros de pimentões durante 15 minutos em lume baixo.
- 2. Ferva os tomates durante 15 minutos.
- 3. Misture os tomates, pimentões, abacates e adicione sal a gosto.



Quando cozinhar e experimentar as receitas, partilhe fotos no Facebook ou Instagram, usando o #SOSreceitas.

Queremos ver como foi!









Sobre nós:

As Aldeias de Crianças SOS acreditam que todas as crianças merecem uma família e amor.

Construímos famílias para crianças em risco, órfãos e outras crianças vulneráveis em 135 países, incluindo os EUA e Portugal. Ao fazê-lo, garantimos que todas as crianças tenham apoio e os cuidados de que precisam para crescerem e terem um futuro feliz.

Existimos desde 1949, protegemos crianças nas Aldeias SOS mas também apoiamos e fortalecemos famílias vulneráveis em todo o mundo.

Para além dos programas de apoio e cuidados familiares, temos também centros médicos, escolas e ajuda de emergência, com impacto na vida de milhões de crianças e famílias em todo o mundo.

Siga-nos!

Saiba mais em aldeias-sos.org



AldeiasCriancasSOS



AldeiasdeCriançasSOSPortugal



+AldeiasdeCriançasSOSPortugal



Rua José Dias Coelho

Nº 40 RC

1300-329 LISBOA

Tlf: 213616950

portugal@aldeias-sos.org

