MUNICÍPIO DE PAREDES	
Par Intergeracional	Maria da Purificação Almeida Moreira Hugo André Costa Barros
Receita	Pão podre

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 2kg de farinha triga
- ✓ 20 ovos (10 ovos inteiros + 10 gemas)
- ✓ 500g de açúcar
- ✓ 250g de manteiga
- ✓ 250g "crescente" broa caseira
- ✓ 200ml de água
- ✓ 1 colher de sopa de canela

Modo de preparação:

Num alguidar em barro misturar a farinha, os ovos, o açúcar, "crescente" e a canela. Mexer e quando estiver tudo misturado, deitar a água previamente aquecida. Quando a massa estiver consistente, derreter a manteiga em lume brando e adiciona-la ao preparado.

Tempo de levedura:

Num cesto, com um cobertor para aquecer e manter a temperatura de cerca de 25º, colocar a massa envolta numa toalha, esta última deve ser previamente polvilhada com farinha. A massa tem de levedar cerca de 24h.

Cozedura: no dia seguinte, após ter a massa levedada, fazer uma coroa entrançada ou várias, dependendo do tamanho pretendido para cada regueifa, e levar a cozer num forno a lenha.

MUNICIPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS	
Par Intergeracional	Maria Carolina da Silva Pinho Costa Valente Iris Nunes Santos
Receita	Rabanadas d' UL

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ Padas de pão d'UL
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 2 latas de leite
- ✓ 4 gemas

CALDA

- ✓ ½ de vinho tinto
- ✓ 500g de açúcar
- ✓ 2 paus de canela

Modo de preparação:

Cortar as padas em fatias, misturar os restantes ingredientes e demolhar as fatias.

Fritar as rabanadas em óleo bem quente.

MUNICIPIO DE GONDOMAR	
Par Intergeracional	Andreza de Jesus Magalhães Pedro Daniela Dara da Cunha Gomes
Receita	Parfait de maracujá em ovo de chocolate

RECEITA

Ingredientes:

BASE

- ✓ 200g de bolacha Maria
- ✓ 100g de manteiga

RECHEIO

- ✓ 250g de queijo fresco
- ✓ 250g de açúcar
- ✓ 5 folhas de gelatina
- ✓ 200g de polpa de maracujá
- ✓ 1l de natas
- ✓ ½ lata de leite condensado

COBERTURA

- ✓ 1,5dl de polpa de maracujá

Modo de preparação:

Pique as bolachas. Junte a manteiga derretida, amasse bem e coloque no fundo de uma forma amovível e leve ao frigorífico. Para o recheio, bater o queijo fresco, o açúcar e as gemas até obter uma mistura cremosa e homogénea.

Derreter as folhas de gelatina e juntar ao preparado interior. Juntar a polpa de maracujá. Bater as natas e juntar o leite condensado. Envolver delicadamente ao preparado anterior.

Para o ovo: chocolate de culinária negro e chocolate de culinária branco.

MUNICIPIO DA MAIA	
Par Intergeracional	Carolina Adriana Ribeiro Martinho Bruna Daniela Almeida Ribeiro
Receita	Bolo de côco

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 4 ovos
- ✓ 6 colheres de sopa de leite
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ 250g de açúcar
- ✓ 250g de farinha
- ✓ 100g de margarina
- ✓ 50g de côco ralado
- ✓ 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparação:

Bata as claras em castelo, com a pitada de sal para dar firmeza. Bata as gemas com o açúcar. Misture os dois preparados anteriores e junte a margarina previamente derretida. Acrescente a farinha, o fermento em pó e o côco. Por fim adicione o leite. Unte uma forma redonda com margarina e adicione o preparado. Leve ao forno previamente aquecido a 180ºC.

MUNICIPIO DO PORTO	
Par Intergeracional	Eduarda Antónia Silva António Sá e Sousa Carneiro da Silva
Receita	Pudim de pão

RECEITA

Ingredientes:

- ½ l de leite
- 60g de manteiga
- 150g de miolo de pão
- 280g de açúcar
- 4 ovos
- 1 limão

Modo de preparação:

Ferve-se o leite com uma casca de limão e deita-se por cima do miolo de pão. Deixa-se arrefecer um pouco e passa-se pelo passe-vite. Depois, mistura-se a manteiga derretida, o açúcar e os ovos, envolve-se tudo muito bem. Leva-se ao forno a cozer em banho-maria, em forma untada com manteiga. Desenformar para um prato. Serve-se à fatia e bem fresco.

	MUNICIPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA
Par Intergeracional	Maria Judite Freitas Gonçalo Dinis Ferreira Cardoso
Receita	Regueifa

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 2kg de farinha de trigo tipo 55
- ✓ 1kg de açúcar
- ✓ 12 ovos
- ✓ 100g fermento padeiro fresco
- ✓ 250g de manteiga
- ✓ 2 limões
- ✓ água morna

Modo de preparação:

Coloca-se a farinha numa masseira para fazer o crescente, dissolvendo o fermento num pouco de água morna, que de seguida se mistura à farinha com metade do açúcar e os ovos batidos. Deixa-se repousar até levedar.

Quando o crescente estiver levedo acrescenta-se o resto do açúcar, a manteiga, a raspa de limão e amassa-se tudo. Faz-se uma bola e fica a levedar novamente na masseira, coberta com um pano quente até duplicar de volume. Divide-se a massa em duas tiras que interlaçam para fazer uma trança, unindo no final as pontas para fazer a regueifa redonda. Repousa novamente sobre um pano ou mesa enfarinhada, pincela-se com gema de ovo e vai ao forno de lenha a cozer.

MUNICIPIO DE SANTO TIRSO	
Par Intergeracional	Maria da Conceição Matos Oliveira Coelho Joana Sofia Silva Pinheiro
Receita	Pastéis de nata à São Rosendo

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 2 pacotes de natas
- ✓ 8 gemas
- ✓ massa folhada
- ✓ 2 colheres de chá de farinha maizena
- ✓ 200g de açúcar
- ✓ 1 pitada de limão
- ✓ Farinha e manteiga (para untar as formas)
- ✓ Paus de canela e canela em pó para enfeitar

Modo de preparação:

Estende-se a massa folhada com a ajuda do rolo. Unta-se as forminhas com manteiga e farinha e, de seguida, forra-se as formas com a massa folhada. Para o recheio, juntam-se as natas, as gemas, a farinha maizena, o açúcar e o limão. Coloca-se tudo num tacho em lume brando, mexer até ferver e ficar com uma textura cremosa. Assim que o creme estiver pronto, desligar o lume e deita-lo nas forminhas. Colocar no forno a cozer, a cerca de 200ºC, aproximadamente 20 minutos.

MUNICIPIO DA TROFA	
Par Intergeracional	Maria Ivone dos Santos Rodrigues Marranita Marlene do Céu Correia Barbosa
Receita	Delícia de sêmola de milho

RECEITA

Ingredientes:

- ✓ 1l de leite
- ✓ 1 casca de limão
- ✓ 1 chávena de sêmola de milho
- ✓ 1 chávena de açúcar amarelo
- ✓ 1 pacote de natas
- ✓ Canela a gosto
- ✓ Manga ou abacate como opção moderna

Modo de preparação:

Ferve-se o leite com raspa de limão. Lava-se a sêmola de milho. Junta-se ao leite, mexendo sempre durante 20 minutos até engrossar. Com lume baixo, coloca-se meio pacote de natas e chávena de açúcar, continuando a mexer para incorporar todos os produtos. Como opção, colocam-se as fatias de manga ou abacate picado com açúcar e vinho do Porto.