



Jornada gastronômica 2023

Ciclo de Aceleração de Negócios



Jornada gastronômica 2023.1

Ciclo de Aceleração de Negócios



Academia
Assaí



Programação

1. **Apresentação:** Patricia Paixão
2. **Prato de entrada:** Aline Maia
3. **Prato principal 1:** Ingrid Maryelin
4. **Prato principal 2:** Margarita Campo
5. **Sobremesa:** Solimar Rosa



Participantes



Patricia Paixão – Apresentadora da Jornada Gastronômica



“Me chamo Patricia Paixão, empreendedora do Empório Mineiro Bão D+. Você encontra na loja: Artesanatos, Queijo, Linguiça, Biscoito e Doces de fabricação caseira. Hoje estou aqui como Apresentadora do Jornada Gastronômica.”

Instagram: @emporiomineirobaodmais





Participantes

Aline Maia – Responsável pelo prato de entrada da Jornada Gastronômica



“Me chamo Aline Maia, moro em Saracuruna, tenho 42 anos, sou proprietária da empresa q leva o meu nome: Aline Maia Eventos, estou a mais de quinze anos no ramos de festas, decorações, catering. Faço o meu trabalho com muita competência e afinco realizando o sonhos de fazer uma festa completa sem preocupações.

Depois da aula da Sodr e resolvi fazer uma salada fria de cuscuz amarelo como entrada. Usarei na composi o talos de hortelã, folhas de hortelã fresca, tomate, cebola, pimentão, sal e azeite virgem.”

Instagram: @alinemaiafestas_rj



Salada fria de Cuscuz



Ingredientes:

- Cuscuz amarelo hidratado;
- Tomate;
- Cebola;
- Pimentão;
- Talos de hortelã;
- Azeite virgem;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Hidratar o cuscuz;
2. Picar o tomate, a cebola e o pimentão bem pequenos como se fosse fazer um vinagrete;
3. Misturar o cuscuz, o tomate, a cebola, o pimentão e os talos de hortelã (que conferem refrescância a receita);
4. Por fim, acrescentar o sal e o azeite e servir como desejar.





Participantes

Ingrid Maryelin – Responsável pelo 1º prato principal da Jornada Gastronômica



“Meu nome é Ingrid Rangel, sou da Venezuela, tenho 40 anos. Cheguei no Brasil há um tempo e comecei trabalhando com várias coisas e veio a oportunidade de trabalhar com a gastronomia do meu país. A minha empresa vende farinha da Venezuela, sou autônoma e participo de feiras da prefeitura junto com outras culinárias e junto com outros eventos que sou convidada. Em meio ha tanta variedade escolhi a arepa, onde o recheio pode ser variado mas escolhi um recheio típico que é conhecido, carne desfiada com queijo ralado.”

Instagram: @harina.pan_



Arepa



Ingredientes:

- 800g de farinha de maíz;
- 500ml de água;
- 1 colher de sal.

Modo de preparo da massa:

1. Coloca a água numa bacia e a água, aos poucos vai adicionando a farinha, colocando já toda a farinha, massa toda até ficar homogênea;
2. Depois de um tempo amassando a massa, ver se precisa de mais água ou mais farinha (não deixar muito dura e nem muito aguada);
3. Em uma frigideira a fogo médio, colocar um pouco de óleo para não grudar;
4. Pegar a massa do tamanho da mão, fazer uma bola da massa até ficar no tamanho desejado e depois amassar um pouco dos lado para ficar igual;
5. Depois só colocar um dedo de óleo na massa e colocar em cima da frigideira, após ver que vão ficando cozidas,
6. virar do outro lado. Você pode escolher o recheio dela tanto doce como salgada.





Participantes

Margarita Campo – Responsável pelo 2º prato principal da Jornada Gastronômica



“Meu nome é Margarita Campo, sou da Colômbia, tenho 41 anos. Cheguei no Brasil faz 7 anos e comecei trabalhar com a gastronomia do meu país. A minha empresa se chama Patacon Son y Sabor vende comidas da Colômbia, sou autônoma e participo de feiras da prefeitura.

O produto da minha empresa é o patacon, uma comida típica da Colômbia. Ela tem como base a banana da terra na chapa e em cima pode colocar: carnes, legumes e molhos.”

Instagram: @quentinhas_colombianas



Patacon



Ingredientes:

- Banana da terra;
- Carne (frango desfiado, calabresa ou carne moída);
- Legumes (abobrinha, alface, cenoura e/ou berinjela);
- Molhos (de abacaxi e guacamole);
- Batata palha;
- Ovo de codorna;
- Queijo.

Modo de preparo:

1. Fritar a banana da terra na frigideira;
2. Tirar e esmagar a banana;
3. Levar ela mais uma vez para a frigideira;
4. Usar a banana como base para colocar a carne escolhida, os legumes, os molhos, o queijo, a batata palha e o ovo de codorna.



Participantes



Solimar Rosa – Responsável pela sobremesa da Jornada Gastronômica



“Meu nome é Solimar Rosa, sou confeitadeira e empreendedora da Sol Bolos. Onde eu passo a maior parte do tempo me dedicando, não só para bolos e doces mas também para as delícias salgadas. Hoje vou apresentar uma sobremesa diferente e deliciosa. Bolo de arroz com geleia de frutas vermelhas.”

Instagram: @solbolosr





Bolo de arroz com geleia de frutas vermelhas

Ingredientes do bolo de arroz:

- 4 Ovos;
- 170g Iogurte natural;
- 160g Óleo;
- 215g Arroz cru;
- 200g Açúcar refinado;
- 50g Queijo parmesão;
- 50g Coco ralado;
- 12g Fermento em pó;
- Geleia de frutas vermelhas.

Modo de preparo do bolo de arroz:

1. Colocar o arroz de molho por 12h;
2. Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o iogurte;
3. Acrescente o açúcar e o arroz, bata até ficar um creme líquido e bem lisinho;
4. Acrescente o queijo ralado e o coco ralado;
5. Transfira para um bowl e acrescente o fermento, misture delicadamente com um fouet;
6. Pré-aqueça o forno a 180º por 10 minutos;
7. Leve para assar em uma forma retangular de 20x30 ou em forma redonda aro 25, por cerca de 30 minutos;
8. Deixe esfriar e cubra com a geleia de frutas vermelhas.





Bolo de arroz com geleia de frutas vermelhas

Ingredientes da geleia de frutas vermelhas:

- 80g Açúcar de Confeiteiro;
- 50g Framboesa;
- 50g Morango;
- 50g Mirtilo;
- 50g Amora;
- 3g Goma xantana.

Modo de preparo da geleia de frutas vermelhas:

1. Em uma panela colocar as frutas congeladas com o açúcar de confeiteiro. Deixar cozinhar apenas para descongelar e misturar com o açúcar;
2. Peneirar 2 a 3 vezes e ainda morno para retirar as sementes, colocar no liquidificador e mixar com a goma xantana até ficar fluído;
3. Peneirar 2 a 3 vezes para tirar o ar. Reserve na geladeira até o uso.
4. Reserve algumas frutas para a decoração do prato.



Jornada gastronômica 2023.2

Ciclo de Aceleração de Negócios



Programação

1. **Apresentação:** Claudia Queiroga
2. **Prato de entrada:** Ana Reis
3. **Prato principal:** Dayse Victor
4. **Sobremesa 1:** Juliana Alves
5. **Sobremesa 2:** Marília de Souza
6. **Bebida:** Gerlândia Gomes



Participantes



Claudia Queiroga – Apresentadora da Jornada Gastronômica



“Sou a Claudia Queiroga, mulher preta, formada em técnica contábil, mãe da Amanda Beatriz que faz 20 anos e o Luiz Guilherme que fará 18 anos agora em dezembro. Me apaixonei pela comida que transforma com a Gastromotiva e apaixonada por pessoas e ajudar a transformar a vida de quem está em vulnerabilidade nas Ruas tem sido a minha missão de amor. Através de marmitas fraternas feitas com aproveitamento integral dos alimentos e com a inclusão da agricultura dos quintais produtivos e respeitando a sazonalidade dos legumes, verduras e frutas faço marmitas nutritivas para quem muitas das vezes só tem uma única refeição no dia. Hoje realizei junto a ASPLANDE o sonho de ser apresentadora da Jornada Gastronômica.”

Instagram: @doceslembrancasnopote





Participantes

Ana Reis – Responsável pela entrada da Jornada Gastronômica



“Meu nome é Ana Reis, sou a fundadora da Reys Alimentos e Eventos, presto serviços alimentícios, atendo a restrições alimentares e alimentos personalizados. Faço bombons simples, bombos eróticos, doce erótico, doce simples, empadão simples, empadão personalizado, torta salgada simples ou personalizada. Também estou envolvida em projetos de impacto social e realizo aulas de culinária gratuitas, além de ser administradora de grupo de WhatsApp de culinária.”

Instagram: @reys5623





Mousses de Frios

Ingredientes:

- 100 g mortadela
- 125 g de queijo minas
- ½ xícara de requeijão
- ½ xícara de creme de leite
- ½ xícara de maionese
- ½ colher de chá de cheiro verde higienizado e em brunoise
- 6 g de gelatina incolor
- 3 colheres de sopa de água morna
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

1. Aquecer no micro-ondas a água e hidratar as 6 g de gelatina incolor,
2. Pincelar com 1 colher de sopa de azeite nas mini formas de pudim.
3. Corte 100 g de mortadela, picar em pedaços pequenos
4. Amassar 125 g de queijo minas, com garfo ou processe
5. Em um bowl, acrescentar ½ xícara de requeijão, ½ xícara de creme de leite, ½ xícara de maionese, ½ colher de chá de cheiro verde higienizado picado e gelatina incolor hidratada.
6. Encher as formas, cobrir com plástico filme, identificar e levar ao refrigerador por cerca de 3 horas ou ao freezer por 30 minutos





Falso Caviar – Berinjela

Ingredientes:

- 1 berinjela grande
- 1 colher de sopa Alho em brunoise
- 1 colher de sopa Azeite
- 2 colheres de sopas Cheiro verde higienizado e em brunoise
- 1 colher de sopa coentro higienizado e em brunoise
- 3 colheres de sopas Cebola
- 1 colher de chá orégano
- 1 colher de chá manjericão
- Sal (QB) quanto baste
- 1 xícara de chá de água

Modo de preparo:

A Higienize a berinjela e pique, leve azeite ao fogo, acrescente o alho, a cebola e deixe dourar. Acrescente a berinjela, temperos (cheiro verde, coentro, manjericão e orégano), sal e a água. Mexa de vez em quando pra evitar que grude e deixe secar toda água, caso perceba que ainda não esteja suficientemente cozida, acrescente ½ xícara de água e vá observando até que toda água seque.





Mini Sanduiche de vegetais e pão árabe

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de Alho brunoise (picadinho)
- 3 colheres de sopa de Cebola brunoise (picadinho)
- 1 colher de sopa de azeite
- ½ xícara de talos de espinafre brunoise (picadinho)
- 1/3 de xícara de repolho em juliene (cortado fino)
- ½ xícara de cenoura ralada com casca
- ½ xícara de tomate em concasse (quadrados)
- ½ xícara de maçã em concasse (quadrados)
- ½ colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de mostarda
- ½ colher de sopa de mel
- ½ colher de sopa de shoyo
- ½ colher de chá de coentro
- ½ colher de chá de orégano
- ½ colher de chá de açafrão
- 1 pacote de pão árabe
- Sal (QB) quanto baste

Modo de preparo:

1. Maçã picada acrescentar o suco do limão e reservar.
2. Por azeite na panela para aquecer, acrescentar alho e cebola e deixar dourar, em seguida os talos de espinafre, repolho, cenoura ralada, sal, açafrão, coentro, orégano, mel, shoyo, tomate, mostarda e a maçã somente para saltear (ganhar certa crocância e ficar ao dente).
3. Cortar o pão em triângulos, recheie e forme sanduiches espetados com palitos.

Obs.: Todos os ingredientes devidamente higienizados





Participantes

Dayse Victor – Responsável pelo prato principal da Jornada Gastronômica



“Comida que ‘abraça’ e traz lembranças afetivas é o destaque da Comfort Food Das Marias, negócio da chef de cozinha Dayse Vitor. Com toque de ancestralidade e sustentabilidade, os pratos lembram comida de avó e conquistaram clientes pelo sabor e capricho. Aberto há três anos, o empreendimento fornece marmitas por encomendas e conta com cardápio personalizado. O nome é uma homenagem à mãe e as tias de Dayse, todas Marias que tinham o sonho de ter um restaurante.”

Instagram: [@comfortfood_dasmarias](https://www.instagram.com/comfortfood_dasmarias)





Feijoada Vegana

Ingredientes:

- 2 kg de feijão mulatinho/carioquinha
- 2 kg de arroz branco
- 3 molhos de couves
- 1/2 kg de cada legume: Cenoura abobrinha batata baroa doce e inglesa, chuchu, abóbora, repolho roxo(cortado em cubos grandes)
- 250 g de cebola picadinha
- 250 g de alho picadinho
- 50 g de tempero chimichurri sem pimenta em flocos
- 200 g de farinha de mandioca
- 1 azeite 500ml
- 5 cascas de banana
- 1 óleo
- 4 folhas de louro

Modo de preparo:

1. Deixar de molho por 30 min, após trocar a água e colocar na panela de pressão com 1 cebola cortada em pétalas, 2 dentes de alho, 2 folhas de louro e sal a gosto, cozinhar por uns 20 a 30min na pressão e temperar com alho torrado, com 100ml de óleo e sal a gosto.
2. Os legumes são aproveitados integralmente cortados em cubos grandes, primeiro deixados de molho com 2L água e 50 ml de cloro por 10 min e enxaguados só com água potável. Depois refogue com azeite, alho, cebola, chimichurri, salsinha e sal todos os legumes e coloque o caldo do feijão para cozinhar por meia hora no máximo.
3. O arroz deve ser refogado com cebola e alho. Coloque também 1 folha de louro, sal e água até cobrir todo o arroz no fogo alto e depois abaixar.
4. Para a farofa de casca de banana refogue a cebola, o alho, a casca de banana e farinha de mandioca no azeite, acrescente salsinha.



Participantes



Juliana Alves – Responsável pela 1ª sobremesa da Jornada Gastronômica



“Meu nome é Juliana Lemos de Melo, sou proprietária da empresa Ju Doçuras, sou casada e tenho 30 anos . Meu primeiro contato com a confeitaria foi em 2020 após o nascimento da minha filha na Pandemia. Comecei De fato a empreender em 2022 com bolos decorados, bolos caseiros , bolos e doces no pote para festas e eventos. Uso as redes sociais Instagram e TikTok na divulgação e demonstração dos meus trabalhos e Produtos. Hoje estou aqui apresentando a sobremesa Patê Choux de laranja recheado com um creme de confeito e geleia de frutas amarelas.”

Instagram: @Ju.Docuras_oficial



Patê Choux de laranja recheado com um creme de confeiteiro e geleia de frutas amarelas



Ingredientes Patê Choux:

- 165ml água
- 165ml leite
- 185g farinha de trigo
- 265g de ovos
- 150g de manteiga
- 5g sal
- 5g açúcar refinado
- 50g raspas de laranja

Modo de preparo da massa:

1. Em uma panela acrescente todos os líquidos junto com açúcar, manteiga e o sal.
2. Quando levantar fervura acrescente a farinha de trigo mexendo até a massa soltar toda da panela.
3. Na batedeira coloquei a massa e com o batedor raquete bata até que a massa esfrie.
4. Quando a massa esfriar acrescente os ovos um por um e as raspas de laranja.
5. Coloque essa mistura numa manga de confeitar e numa assadeira forrada com papel manteiga pressione o saco formando gotas médias dando espaço entre elas de 1cm.
6. Leve ao forno pré aquecido a 180c por aproximadamente 60min ou até que perceba que já está assado.





Patê Choux de laranja recheado com um creme de confeitoiro e geleia de frutas amarelas

Ingredientes Creme de Confeitoiro:

- 250ml leite
- 4un de Gema
- 25g de amido de milho
- 40g de açúcar

Modo de preparo:

1. Peneire as gemas, acrescente o açúcar e com a ajuda de um fuê misture muito bem até as gemas ficarem mais clara.
2. Aqueça o leite junto com o Amido e em seguida inteire na mistura do creme de açúcar e ovos mexendo sempre.
3. Volte com essa mistura para a panela e vá mexendo até que fique no ponto de creme.

Ingredientes Geleia de frutas amarelas:

- 1/2 Abacaxi
- 2un de laranja
- 1un de manga
- 1/2 limão
- 40g de açúcar refinado

Modo de preparo:

1. Após descascar todas as frutas corte-as em pequenos pedaços.
2. Em uma panela acrescente o açúcar e todas as frutas.
3. Leve ao fogo médio e esprema o suco do limão misture e deixe cozinhar até chegar ao ponto.



Participantes



Marília de Souza – Responsável pela 2ª sobremesa da Jornada Gastronômica



“Me chamo Marilia de Souza Lopes, tenho 41 anos, casada e mãe de um filho. Sou da comunidade dos macacos, em Vila Isabel, Rio de Janeiro. Sou proprietária da empresa Merenzo Delícias especializada na fabricação de biscoitos caseiros.”

Instagram: @Merenzo_Delicias





Biscoito de banana com aveia

Ingredientes:

- 4 xícaras de aveia em flocos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 2 ovos
- 120 ml de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de canela
- 1 xícara de açúcar mascavo (uso passas)

Modo de preparo:

1. Em uma bacia bata os ovos, o açúcar, o óleo, acrescente as bananas amassadas no garfos, sal, a aveia misture até desgrudar das mãos.
2. Depois faça enroladinho ou como quiser.





Participantes

Gerlândia Gomes – Responsável pelo suco da Jornada Gastronômica



“Meu nome é Gerlandia, sou conhecida como Dona Gê, sou doceira com formação pela gastromotiva e cozinheira com ênfase em gastronomia social, já somamos mais de 50 mil marmitas desde a pandemia. Tive a vida transformada através da gastronomia, hoje ajudo a transformar a vida de outras pessoas também. Tive a oportunidade de passar pelo programa Luciano Hulk, e deixei de ser conhecida como a faxineira que fazia um doce gostoso, para ser uma empresária no ramo de bolos, doces, tortas e empadas. Eu sou a dona Gê que sonha com sua fantástica fábrica de doces.”

Instagram: @cantinhodage_





Fanta laranja natural

Ingredientes:

- 1 casca de laranja seca (uns 4 dias secando naturalmente)
- 3 cenouras grandes
- 120 gramas de suco de limão
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

1. Utilizar 500 gramas de água pra triturar a cenoura, a casca da laranja e o limão
2. Coar bem coado e acrescentar 1 litro de água com gás

