



ESCOTEIROS  
DO BRASIL



Livro de Receitas

# COMIDAS MATEIRAS

REGIÃO ESCOTEIRA DE SÃO PAULO



# O Livro

Foi estruturado por meio das receitas deliciosas que a Equipe de Programa Educativo do Ramo Escoteiro da Região Escoteira de São Paulo recebeu através do 1º Festival de Comidas Mateiras, realizado entre 6 de agosto a 30 de setembro de 2016, que teve a participação de patrulhas de todo o Estado de São Paulo.

O festival proporcionou que cada patrulha escoteira desenvolvesse e aprimorasse suas habilidades no que é considerado hoje uma das principais tradições do escotismo mundial: a comida mateira!

Mas, afinal, o que é comida mateira? É a técnica de cozinhar sem o uso de utensílios domésticos feita pelos escoteiros nos acampamentos. Essa habilidade faz parte das competências do Ramo Escoteiro, etapas de Insignias de Interesse Especial e de Especialidades, mostrando que é essencial o domínio da técnica. Ou seja, é importante o jovem ter essa vivência de culinária mateira.

A organização do Festival de Comidas Mateiras recebeu 240 receitas divididas em: entrada, prato principal e sobremesa. Foram selecionadas 45 receitas, seguindo os critérios: informações básicas de cada receita (lista de ingredientes com quantidade, medida da porção e foto ou vídeo); originalidade, criatividade e ordem de envio (para receitas repetidas).

Cada receita possui os ingredientes e o modo de preparo enviado pela Patrulha autora, sem interferências, apenas respeitando a ortografia da normal culta da Língua Portuguesa assim como um padrão para melhor entendimento do leitor.

O que está esperando? Vamos cozinhar e experimentar essas delícias com suas patrulhas e sua tropa escoteira!

***“Todo escoteiro deve, naturalmente, saber cozinhar sua refeição de carne e legumes, e também fazer seu pão sem o auxílio dos utensílios de cozinha comumente usados”. - Baden-Powell***

Caso tenha sugestões ou queira entrar em contato, mande e-mail para [ramoescoteiro@escoteirossp.org.br](mailto:ramoescoteiro@escoteirossp.org.br)

Sempre Alerta!  
Equipe Regional de Programa Educativo do Ramo Escoteiro  
Região Escoteira de São Paulo, 2016,



# Equipe

## **Equipe Regional do**

### **Ramo Escoteiro**

Carolina Magina

Elisa Góe

Emerson Beraldo

Erich Leistenschneider

Fernando André

Gustavo Genioli

Marcio Keni

Mariana Lazarini

Nicolas Coelho

Rafael Spessoto

Renato Fernandes

Sheila Mochida

## **Escritório Regional**

Daniela Molinari

Giovana Paulino

Guilherme Paleari

Rodrigo Moreira

## **Fotos**

Daniel Alteron

## **Edição e Layout**

Hugo Pires

## **Diretoria Regional de**

### **Imagem e Comunicação**

Mami Yasunaga

Natalia Freitas

## **Diretoria Regional de**

### **Programa Educativo**

Luciana Timoszczuk

Simoni Holland

Sonia Jorge

\*Equipe de produção do livro (2016)

<b>ENTRADAS</b>	7
Abobrinha Recheada	8
Batata ao Vapor	10
Cogumelos com Abobrinha	12
Guacamole com Pão de Caçador	14
Omelete no Papel Alumínio	16
Pastelzinho de Presunto e Queijo	18
Pão de Caçador com Ovo (Bolovo)	20
Pão de Caçador com Presunto e Queijo	22
Pão de Caçador Recheado de Queijo	24
Pão de Caçador com Salsicha	26
Pizza no Pão	28
Quatischetta	30
Repolho Cozido	32
Tortomate	34
Tomate Recheado	36
<b>PRINCIPAIS</b>	39
Aparecidinho de Calabresa	40
Arroz à Jardineira	42
Arroz com Legumes e Batata Recheada	44
Arroz com Milho e Carne na Lata	46
Batata Recheada, Arroz e Farofa	48
Batata Recheada com Linguíça Toscana	50
Batatas com Presunto e Queijo	52
Batata Recheada no Espeto	54
“Cadê a Coati?”	56
Cebolaburguer	58
Frango Assado	60
Frango Rolê	62
Hamburgão	64
Kafta de Carne	66
Lasanha na Caixa de Leite	68
Mini Pizza com Molho	70
Risoto de Cogumelos	72
<b>SOBREMESAS</b>	75
Abacaxi com Canela	76
Banana com Doce de Leite	78
Banana Bis	80
Bananassa ao Mel	82
Bananeca	84
Bolo na Laranja	86
Cone Recheado	88
Doce de Abacaxi	90
Fondue	92
Maçã com Canela e Mel	94
Maçã com Goiabada	96
Maçã “Envenenada”	98
Maçã Recheada com Chocolate	100
Mousse de Chocolate	102
Pão de Caçador com Creme de Avelã	104

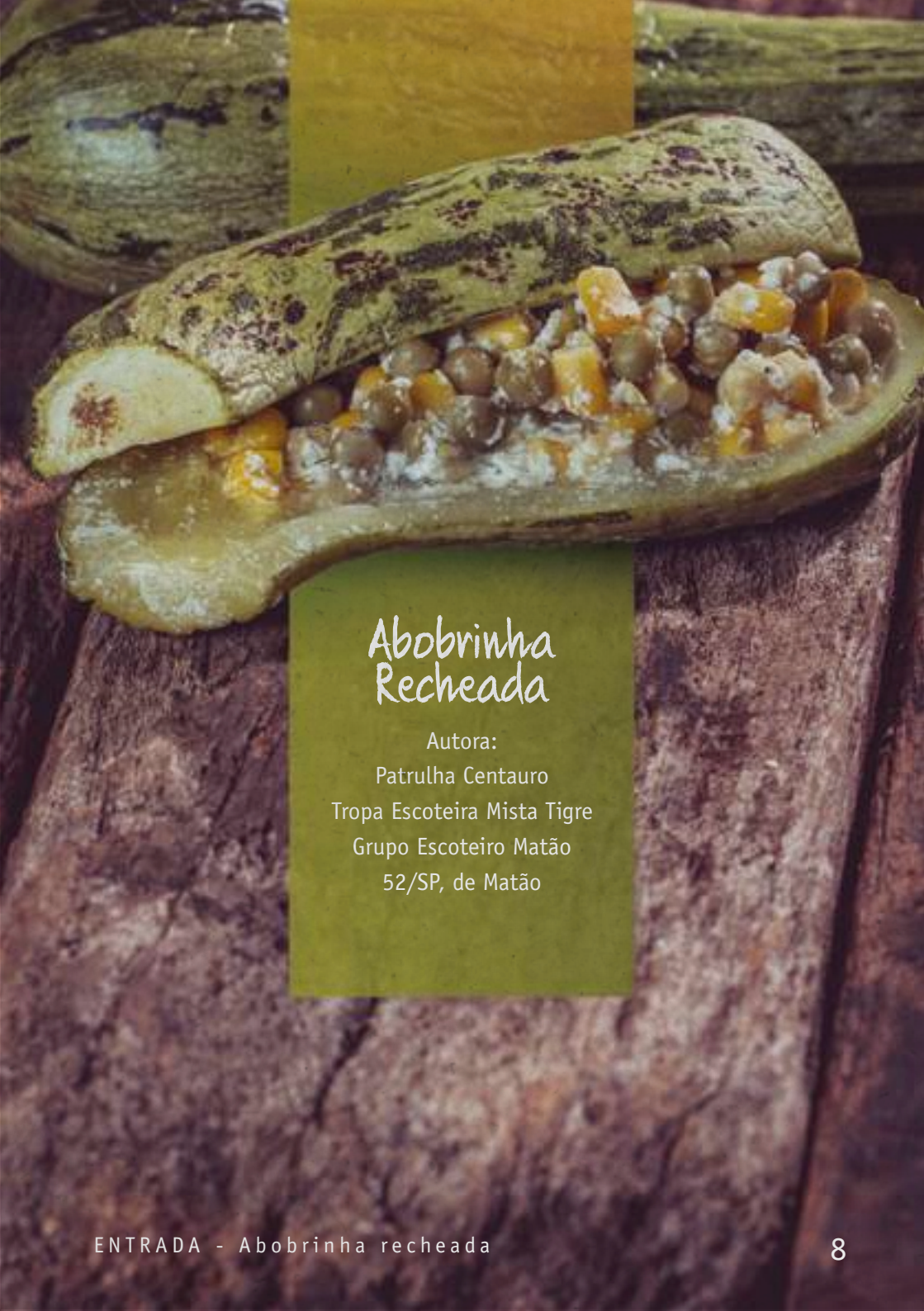
# SU MÃ RiO



O melhor jeito de aprender é fazendo!  
Teste as receitas em casa, na unidade escoteira ou em acampamentos

# EM TRA DAS

Abobrinha Recheada	8
Batata ao Vapor	10
Cogumelos com Abobrinha	12
Guacamole com Pão de Caçador	14
Omelete no Papel Alumínio	16
Pastelzinho de Presunto e Queijo	18
Pão de Caçador com Ovo (Bolovo)	20
Pão de Caçador com Presunto e Queijo	22
Pão de Caçador Recheado de Queijo	24
Pão de Caçador com Salsicha	26
Pizza no Pão	28
Quatischetta	30
Repolho Cozido	32
Tortomate	34
Tomate Recheado	36



## Abobrinha Recheada

Autora:

Patrulha Centauro

Tropa Escoteira Mista Tigre

Grupo Escoteiro Matão

52/SP, de Matão





# Abobrinha Recheada

## Ingredientes


1 abobrinha italiana,  
1 col (sopa) de milho,  
1 col (sopa) de ervilha,  
1 col (sopa) de requeijão

## Modo de Preparo

Corte a abobrinha ao meio no sentido do comprimento. Retire o miolo e ponha milho, ervilha e requeijão. Junte as metades e embrulhe no papel alumínio. Asse na brasa por 15min. Lembre-se de virar para que cozinhe por igual. Espete um palito e se estiver macia é porque está pronta.

Serve

1



## Batata ao Vapor

Autora:

Patrulha Ares

Tropa Escoteira Mista

Caio Viana Martins

Grupo Escoteiro Ivoturucaia

274/SP, de Campo Limpo

Paulista



# Batata ao Vapor

## **Ingredientes**

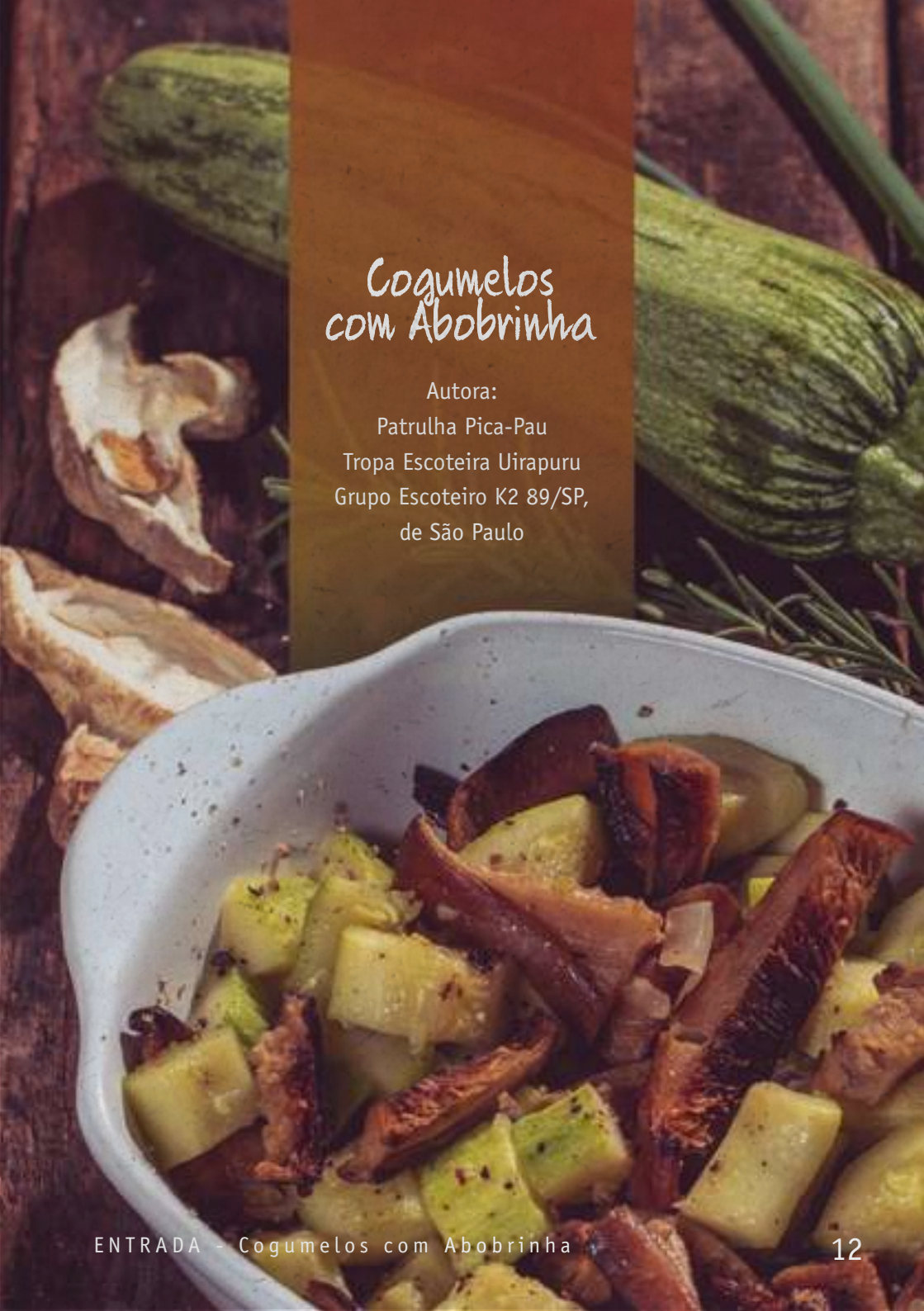
5 batatas médias  
e presunto e queijo à gosto.

## **Modo de Preparo**

Recheie as batatas com presunto e queijo e embrulhe com papel alumínio. Cozinhe as batatas, em uma folhagem encharcada de água para gerar vapor, até ficarem macias.

**Serve**

**3**

A wooden cutting board is the central focus, featuring a green zucchini, several mushrooms, and a white ceramic bowl. The bowl is filled with a cooked dish consisting of sliced zucchini and mushrooms, which appear to be sautéed or roasted. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table, with more zucchini and mushrooms scattered around. The lighting is warm and focused on the ingredients.

## Cogumelos com Abobrinha

Autora:

Patrulha Pica-Pau  
Tropa Escoteira Uirapuru  
Grupo Escoteiro K2 89/SP,  
de São Paulo

# Cogumelos com Abobrinha

## Ingredientes


1 abobrinha pequena em cubinhos,  
1 xíc (chá) de cogumelos frescos fatiados,  
1 cebola média picada,  
3 col (sopa) de óleo vegetal,  
sal e pimenta a gosto.

## Modo de Preparo

Na metade de um bambu aqueça 2 col (sopa) de óleo e salteie os cogumelos com sal. Deixe até secar a água e então remova do bambu e reserve. No mesmo bambu, coloque mais 1 col (sopa) de óleo e deixe ficar bem quente. Junte cebola picada, afaste da brasa e tempere com sal a gosto. Quando a cebola dourar, ponha a abobrinha. Deixe por mais ou menos 1min. Misture com delicadeza com outros ingredientes. Verifique o sal e coloque um pouco de pimenta moída na hora de servir.

Serve

2



## Guacamole com Pão de Caçador

Autora:

Patrulha Quati

Tropa Escoteira Mista Fênix

Grupo Escoteiro Carcarás

339/SP, de Jaboticabal



# Guacamole com Pão de Caçador

## Ingredientes

1 abacate médio,  
2 tomates,  
3 col (sopa) de azeite,  
500g de farinha de trigo  
e sal a gosto.

## Modo de Preparo

Amasse o abacate e faça uma pasta, misturando azeite, tomates picados e sal. Prepare o pão de caçador misturando a farinha com água até obter a massa. Asse na fogueira em formato de triângulo. Coloque a guacamole sobre as tortilhas para comer.

Serve

6



# Omelete no Papel Alumínio

Autora:

Patrulha Phoenix

Tropa Escoteira Mista

Coruja, Grupo Escoteiro

Matão 52/SP, de Matão





# Omelete no Papel Alumínio

## **Ingredientes**


3 ovos,  
1 col (sopa) de milho,  
1 col (sopa) de ervilha,  
cebola fatiada (opcional)  
e uma pitada de sal.

## **Modo de Preparo**

Bata os ovos. Junte milho, ervilha e cebola. Faça uma cumbuquinha de papel alumínio, coloque a omelete dentro, feche e leve à brasa sobre grelha por 10min.

Serve

**1**



# Pastelzinho de Presunto e Queijo

Autora:

Patrulha Ursa Maior

Tropa Escoteira Mista

Caio Viana Martins

Grupo Escoteiro Ivoturucaia

274/SP, de Campo Limpo

Paulista

# Pastelzinho de Presunto e Queijo

## **Ingredientes**

500g farinha de trigo,  
sal,  
250ml de água,  
7 col (sopa) de óleo,  
400g de presunto e  
400g de queijo.

## **Modo de Preparo**

Prepare a massa do pastel misturando tudo até desgrudar do recipiente. Se não estiver desgrudando, adicione mais farinha. Deixe descansar por 20min. Estique no tamanho desejado. Prepare o pastelzinho cortando a massa crua no tamanho desejado. Pique em cubos o presunto e o queijo. Recheie a massa, feche e embrulhe no papel alumínio. Coloque na brasa. Deixe por aproximadamente 20 min e PRONTO!

Serve

6



## Pão de Caçador com Ovo

Autora:

Patrulha Mero

Tropa Escoteira Mista Xingu

Grupo Escoteiro do Mar

Carmo 11/SP, de Santos

# Pão de Caçador COM OVO (Bolovo)

## Ingredientes


2 ovos,  
2 xic (chá) de farinha de trigo,  
1 copo (250ml) de água e  
1,5 col (chá) de sal.

## Modo de Preparo

Perfure o ovo com o espeto, coloque na brasa por 40 min e tire a casca. Prepare a massa do pão (farinha, água e sal) até ficar consistente (e que não grude nas mãos). Envolve o ovo cozido com a massa de pão de caçador e coloque novamente na brasa até dourar. Retire e sirva.

Serve

2



## Pão de Caçador com Presunto e Queijo

Autora:

Patrulha Jaguatirica

Tropa Escoteira Mista Fênix

Grupo Escoteiro Carcarás

339/SP, de Jaboticabal

# Pão de Caçador com Presunto e Queijo

## Ingredientes


500g de farinha de trigo,  
água,  
400g muçarela,  
400g presunto e  
sal a gosto.

## Modo de Preparo

Misture a farinha com a água e o sal até obter uma textura de massa de pão. Enrole a massa em formato de bolinhos com pedaços do queijo muçarela e do presunto por dentro. Coloque para assar envolto em papel alumínio sobre a fogueira.

Serve

6



## Pão de Caçador Recheado de Queijo

Autora:

Patrulha Tigre

Tropa Escoteira Araribóia

Grupo Escoteiro Temiminós

84/SP, de São Paulo



# Pão de Caçador Recheado de Queijo

## Ingredientes

1kg de farinha de trigo,  
água,  
sal,  
1 col (chá) de fermento de pão e  
pedaços de queijo prato.

## Modo de Preparo

Misture a água com o fermento até dissolvê-lo. Coloque o sal e acrescente a farinha até dar o ponto (desgrudar da mão). Sove bastante para ficar macio. Deixe descansar. Coloque os cubos de queijo prato no espeto e depois envolva com a massa. Deixe na fogueira para assar.

Serve  
**15**

# Pão de Caçador com Salsicha

Autora:

Patrulha Corvo

Tropa Escoteira Mista Griffó

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, de Mogi

Mirim



# Pão de Caçador COM Salsicha

## **Ingredientes**

500g de salsicha,  
farinha de trigo a gosto,  
água e  
sal a gosto

## **Modo de Preparo**

Faça a massa do pão de caçador, faça rolinhos e reserve. Coloque a salsicha no palito de churrasco e com uma faca faça um semi corte. Nesse corte coloque o pão de caçador e asse.

Serve

**5**



## Pizza no Pão

Autora:

Patrulha Lobo

Tropa Escoteira Mista Griffio

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, de Mogi

Mirim

# Pizza no Pão

## Ingredientes

6 pães,  
1 sachê de molho de tomate,  
250g de queijo e  
orégano a gosto.

## Modo de Preparo

Corte os pães em rodela e passe o molho de tomate. Depois coloque o queijo e orégano e deixe no fogo por 1min.

Serve

1



# Quatischetta

Autora:

Patrulha Coati

Tropa Escoteira Mista Ebenézer

Grupo Escoteiro Ebenézer

44/SP, de São Paulo

# Quatischetta

## Torradas Gourmet

### Ingredientes

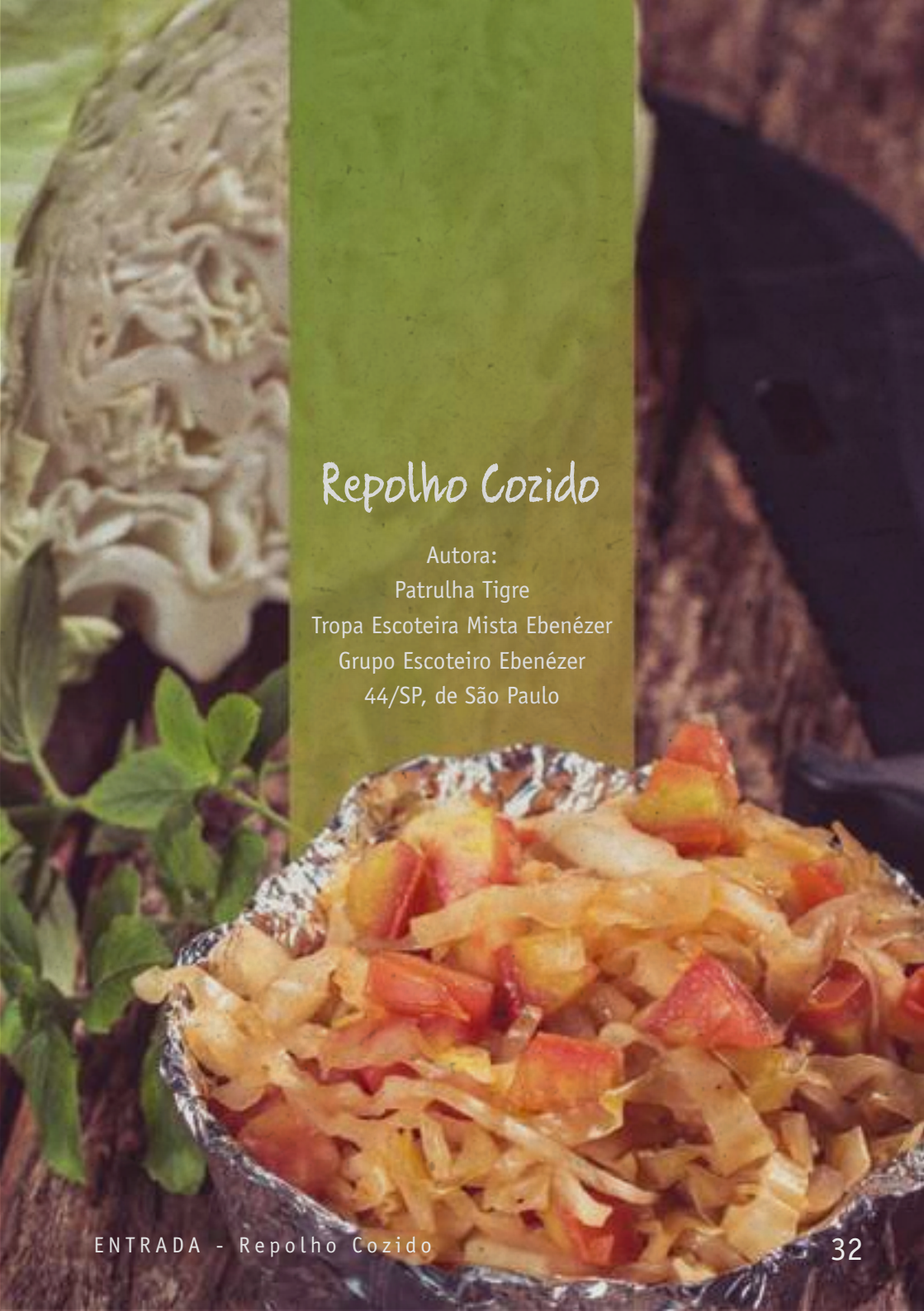
Pão francês em fatias finas,  
azeite,  
molho pronto de tomate,  
queijo muçarela ralado,  
tomates picados,  
orégano,  
alho desidratado e  
folhas de manjeriço.

### Modo de Preparo

Regue um lado das fatias de pão com um pouco do azeite de oliva. Coloque as fatias numa forma feita com papel alumínio, sendo que o lado com o azeite ficará para baixo. No lado que ficou para cima, coloque um pouco de alho desidratado, depois o molho e espalhe bem. Sobre o molho coloque o queijo e em seguida os tomates picadinhos. Polvilhe um pouco de orégano e regue novamente cada fatia com um fio de azeite. Leve a fogueira até que o queijo esteja derretido. Coloque folhas de manjeriço e sirva em seguida.

Serve

7



## Repolho Cozido

Autora:

Patrulha Tigre

Tropa Escoteira Mista Ebenézer

Grupo Escoteiro Ebenézer

44/SP, de São Paulo





# Repolho Cozido

## Ingredientes

1 repolho,  
400g de tomate,  
2 cebolas,  
molho de soja à gosto e  
água.

## Modo de Preparo

Pique o repolho, o tomate e a cebola. Tempere com o molho de soja. Misture tudo e embrulhe com papel alumínio. Coloque ao lado da brasa para assar e acompanhe. Abra um pouco o papel alumínio, coloque um pouco de água, feche e leve novamente ao fogo. Sirva assim que estiver cozido.

Serve

6

# Tortomate

Autora:

Patrulha Coruja

Tropa Escoteira Fênix

Grupo Escoteiro Maanaim 129/SP,  
de São José do Rio Preto



# Tortomate

## Ingredientes

160g de torradas,  
8 tomates cerejas,  
100g de requeijão sabor cheddar e queijo  
branco à gosto.

## Modo de Preparo

Corte os tomates ao meio, retire as sementes e recheie com o requeijão e o queijo branco. Espalhe o requeijão nas torradas, coloque os tomates recheados sobre elas e sirva.

Serve

8



## Tomate Recheado

Autora:

Patrulha Pantera

Tropa Escoteira Mista Tigre

Grupo Escoteiro Matão 52/SP,  
de Matão



# Tomate Recheado

## Ingredientes

1 tomate grande,  
1 fatia de presunto,  
1 fatia de muçarela,  
1 col (sopa) de milho e  
1 col (sopa) de requeijão.

## Modo de Preparo

Corte a tampa do tomate e reserve. Com uma colher retire a polpa. Acomode o presunto, a muçarela, o milho e o requeijão. Feche com a tampinha reservada e embrulhe no papel alumínio. Leve à brasa sobre grelha por 15min.


Serve

1





Aparecidinho de Calabresa 40  
Arroz à Jardineira 42  
Arroz com Legumes e Batata Recheada 44  
Arroz com Milho e Carne na Lata 46  
Batata Recheada, Arroz e Farofa 48  
Batata Recheada com Linguíça Toscana 50  
Batatas com Presunto e Queijo 52  
Batata Recheada no Espeto 54  
“Cadê a Coati?” 56  
Cebolaburguer 58  
Frango Assado 60  
Frango Rolê 62  
Hamburgão 64  
Kafta de Carne 66  
Lasanha na Caixa de Leite 68  
Mini Pizza com Molho 70  
Risoto de Cogumelos 72



## Aparecidinho de Calabresa

Autora:

Patrulha Tigre

Tropa Escoteira Araribóia

Grupo Escoteiro Temiminós

84/SP, de São Paulo





# Aparecidinho de Calabresa

## Ingredientes

3,5kg de batata,  
4 gomos de calabresa,  
300g de bacon,  
200g de parmesão ralado,  
200g de muçarela,  
sal,  
manteiga e  
leite à gosto.

## Modo de Preparo

Cozinhar as batatas dentro de caixinhas de leite (depois fazer papelotes delas, quando estiverem menos duras). Cortar a calabresa e o bacon em cubinhos e fritar. Depois que a batata estiver cozida, amassar e fazer um purê, com a manteiga, o leite e o sal. Numa forma colocar parte do purê, em seguida parte da calabresa, uma camada de queijo, cobrir com o restante do purê e colocar o resto da calabresa, o bacon, a muçarela e o parmesão. Levar à fogueira, para gratinar.

Serve  
**15**



# Arroz à Jardineira

Autora:

Patrulha Pantera

Tropa Escoteira Mista Tigre

Grupo Escoteiro Matão 52/SP,

de Matão



# Arroz à Jardineira

## Ingredientes

2 xíc (café) de arroz,  
5 xíc (café) de água,  
1 col de (café) de tempero pronto e  
3 col (sopa) jardineira (conserva com  
milho, ervilha e batata).

## Modo de Preparo

Faça uma cumбуquinha de papel alumínio. Tempere a água com o tempero pronto. Coloque na cumбуca o arroz, a jardineira e a  gua. Feche bem e leve   brasa sobre grelha por 10min.

Serve

2

A close-up photograph of a plate of food. The plate is filled with white rice mixed with small pieces of orange and pink vegetables. On top of the rice are several round, golden-brown stuffed potatoes, each sliced lengthwise to reveal a filling of rice and vegetables. The potatoes are garnished with strips of pinkish-red meat. The background is a solid, warm brown color.

## Arroz com Legumes e Batata Recheada

Autora:

Patrulha Pantera

Tropa Escoteira Mista Tigre  
Grupo Escoteiro Matão 52/SP,  
de Matão

# Arroz com Legumes e Batata Recheada

## Ingredientes

250g de arroz,  
2 batatas,  
100g de bacon em tiras,  
1 cenoura ralada,  
2 fatias de queijo e  
2 fatias de presunto.

## Modo de Preparo

Corte as batatas ao meio e recheie com bacon e queijo. Enrole no papel alumínio e leve ao fogo. Cozinhe o arroz com a cenoura e coloque o presunto quando pronto.

Serve

2



## Arroz com Milho e Carne na Lata

Autora:

Patrulha Jaguatirica

Tropa Escoteira Mista Fênix

Grupo Escoteiro Carcarás

339/SP, de Jaboticabal

# Arroz com Milho e Carne na Lata

## Ingredientes

6 copos de arroz,  
8 batatas médias e  
800g de carne moída.

## Modo de Preparo

Misture o arroz com a água, o sal e o milho. Coloque na caixa de leite com a parte superior aberta e deixe na fogueira não muito próxima do fogo. Envolve as batatas em papel alumínio e coloque sobre a fogueira para assar. Quando elas estiverem um pouco macias, retire do fogo e corte uma “tampa” no sentido horizontal. Com uma colher, retire uma parte do miolo. Coloque a muçarela e o presunto. Envolve novamente no papel alumínio e volte para a fogueira para derreter o queijo. Na lata de milho, coloque a carne moída temperada com sal. Deixe na fogueira não muito próximo ao fogo. Quando estiver assada, corte e sirva.

Serve

8



## Batata Recheada, Arroz e Farofa

Autora:

Patrulha Lobo

Tropa Escoteira Mista Griffo

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, de Mogi Mirim



A close-up photograph of a plate of food. The plate contains white rice, a portion of batata recheada (stuffed potato) with a golden-brown crust, and a portion of farofa (toasted cassava flour) with a golden-brown crust. The background is a dark, textured surface.

# Batata Recheada, Arroz e Farofa

## Ingredientes

6 batatas,  
1 sachê de catupiry,  
250g de bacon e  
2 xic (chá) de arroz.  
Azeite, leite, manteiga, sal e farofa temperada à gosto.

## Modo de Preparo

**Batata recheada:** Corte as batatas ao meio e tire o miolo. Recheie com bacon fatiado e catupiry. Embrulhe com papel alumínio e deixe no fogo por 10min.

**Arroz com bacon:** Em uma caixa de leite coloque pedaços de bacon com um pouco de azeite e deixe alguns instantes na brasa. Após 5min, coloque o arroz e água e deixe ferver até cozinhar.

**Purê de batata:** Descasque 3 batatas, coloque para cozinhar na caixa de leite por 40min. Retire com cuidado. Ainda quente, amasse as batatas em um recipiente com um pouco de leite, manteiga e sal.

Serve

7



## Batata Recheada com Linguiça Toscana

Autora:

Patrulha Corvo

Tropa Escoteira Mista Griffó

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, de Mogi Mirim



# Batata Recheada com Linguiça Toscana

## **Ingredientes**


3 batatas grandes,  
500g de linguiça toscana e  
200g de queijo.

## **Modo de Preparo**

Enrole as batatas com casca no papel alumínio e coloque no fogo até cozinhar. Corte-as ao meio, retire o miolo e reserve em uma vasilha. Tire a pele da linguiça e pique. Junte a linguiça, o queijo picado e o miolo da batata, misture tudo e recheie a batata. Embrulhe em papel alumínio e coloque para assar por 15min.

Serve

**1**



## Batata Recheada com Presunto e Queijo

Autora:

Patrulha Quati

Tropa Escoteira Mista Fênix

Grupo Escoteiro Carcarás 339/SP,  
de Jaboticabal

# Batata Recheada com Presunto e Queijo

## Ingredientes

6 batatas médias,  
500g de presunto,  
500g de muçarela e  
sal.

## Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em um pouco de água. Em seguida faça uma cavidade nelas, retirando parte do miolo e colocando algumas fatias de presunto e de queijo. Envolve as mesmas em papel alumínio e leve ao fogo para assar.

Serve

1



## Batata Recheada no Espeto

Autora:

Patrulha Mero

Tropa Mista Xingu

Grupo Escoteiro do Mar do Carmo

11/SP, de Santos



# Batata Recheada no Espeto

## Ingredientes

3 batatas grandes,  
3 espetos,  
fatias de queijo,  
fatias de presunto e  
pedaços de tomate seco.

## Modo de Preparo

Limpe as batatas e fatie. Prepare, em camadas, uma fatia de batata, queijo, presunto e tomate seco até finalizar com batata. Utilize um espeto para manter as camadas. Embrulhe em papel alumínio e mantenha na fogueira por 40min. Retire o papel alumínio e sirva.

Serve

4



## "Cadê a Coati?"

Autora:

Patrulha Coati

Tropa Escoteira Mista Ebenézer

Grupo Escoteiro Ebenézer

44/SP, de São Paulo



# "Cadê a Coati?"



## **Ingredientes**

500g de peito de frango,  
2 tabletes de caldo de galinha,  
1 col (sopa) de salsa,  
1kg mandioca,  
1,5 de cebola ralada,  
1 copo de requeijão,  
leite e  
queijo parmesão ralado à gosto.

## **Modo de Preparo**

Cozinhe o peito de frango com 1 xíc (chá) de água e tabletes de caldo de galinha. Se necessário, coloque mais água fervente. Desfie o peito e misture o caldo que sobrou do cozimento, a cebola e a salsa. Cozinhe a mandioca e, ainda quente, amasse até obter um purê. Despeje numa caixa de leite com papel alumínio, espalhe o recheio de frango e cubra com o resto da mandioca. Cubra com requeijão misturado com o leite. Polvilhe com o queijo parmesão e leve a fogueira para gratinar.

**Serve**

**7**

The image shows three onion burgers on a white plate. Each burger consists of a thick slice of onion with a filling of ground meat and vegetables. In the background, there is a whole red onion and some green herbs. The text is overlaid on a dark brown vertical bar in the center.

# Cebolaburguer

Autora:

Patrulha Coruja

Tropa Escoteira Fênix

Grupo Escoteiro Maanaim

129/SP, de São José do Rio Preto

The image shows three onion burgers arranged on a light-colored wooden surface. Each burger consists of a round, golden-brown bun filled with a mixture of ground meat and onions, topped with a layer of melted cheese. The text 'Cebolaburguer' is overlaid in a white, handwritten-style font across the top half of the image.

# Cebolaburguer

## **Ingredientes**


4 cebolas grandes,  
100g de creme de cebola,  
1kg de carne moída e  
tempero pronto em sachê.

## **Modo de Preparo**

Corte as cebolas em anéis, retirando o miolo. Misture na carne moída o tempero pronto e o creme de cebola. Com as mãos (limpas), recheie os anéis de cebola com a carne, embrulhe em papel alumínio e coloque na brasa para assar. Quando estiver cheirando bem, está pronto. Deixe em brasa por cerca de 20min.

**Serve**

**8**

A roasted chicken is the central focus, with a tomato and an onion in the background. The chicken is golden brown and appears to be served on a wooden surface. The text is overlaid on a semi-transparent yellow rectangular background.

# Frango Assado

Autora:

Patrulha Tigre

Tropa Escoteira Mista Ebenézer  
Grupo Escoteiro Ebenézer 44/SP,  
de São Paulo



# Frango Assado

## Ingredientes

1 frango inteiro,  
alho,  
molho de soja,  
1 tomate e  
1 cebola.

## Modo de Preparo

Tempere o frango com alho e molho de soja. Dentro do frango coloque o tomate e a cebola, já picados. Coloque um espeto grande de bambu atravessando o frango e apoie em dois tripés. Deixe assar por 1h.

Serve

6

A top-down view of a white ceramic plate with a purple rim. On the plate are several golden-brown, roasted chicken rolls (Frango Rolê) with visible orange carrot slices inside. A whole carrot is at the top left, and a sprig of fresh rosemary is on the right. The background is a dark, textured surface.

## Frango Rolê

Autora:

Patrulha Centauro

Tropa Escoteira Mista Tigre

Grupo Escoteiro Matão

52/SP, de Matão

The background of the page is a photograph of several slices of 'Frango Rolê', a Brazilian dish consisting of bread rolls filled with chicken and carrots. The text is overlaid on this image.

# Frango Rolê

## Ingredientes


2 filés de frango (espessura média, se for muito grosso será ruim para enrolar),  
1 cenoura em palito e  
1/2 col (chá) de tempero pronto.

## Modo de Preparo

Passe o tempero pronto sobre o filé. Coloque os palitos de cenoura e enrole. Embrulhe em papel alumínio e asse na brasa por 20min, lembrando de virar para que asse por igual.

Serve

1



# Hamburgão

Autora:

Patrulha Phoenix

Tropa Escoteira Mista Coruja

Grupo Escoteiro Matão

52/SP, de Matão



# Hamburgão

## Ingredientes

200g de carne moída,  
1 batata,  
1 tomate e  
1/2 col (chá) de tempero pronto.

## Modo de Preparo

Misture o sal e a carne moída. Molde no formato de hambúrguer e reserve. Descasque a batata. Corte a batata e o tomate em rodellas grossas. Faça um envelope com o papel alumínio, coloque a metade das rodellas de batata, as de tomate (formando uma caminha) e o hambúrguer por cima, repita a operação colocando tomate e batata. Feche o envelope e leve à brasa por 20min, tomando o cuidado de virá-lo para que asse sem queimar. Obs.: a batata e o tomate, além de ser saborosos, vão proteger o hambúrguer. A batata é uma barreira para que ele não queime e o tomate solta um caldinho que ajuda a cozinhá-lo.

Serve

1



## Kafta de Carne

Autora:

Patrulha Centauro  
Tropa Escoteira Mista Tigre  
Grupo Escoteiro Matão  
52/SP, de Matão

# Kafta de Carne



## Ingredientes


500g carne moída,  
2 col (chá) de sal,  
2 col (sopa) de óleo e  
2 dentes de alho amassado.

## Modo de Preparo

Tempere a carne com óleo, alho amassado e sal. Enrole a carne em forma de salsicha e os espete (espetos de bambu ou madeira). Embrulhe as kaftas no papel alumínio e asse por 30min nas brasas da fogueira. Retire o papel de alumínio e sirva.

Serve

4



## Lasanha na Caixa de Leite

Autora:

Patrulha Garoupa

Tropa Mista Xingu

Grupo Escoteiro do Mar Carmo

11/SP, de Santos

# Lasanha na Caixa de Leite

## Ingredientes

1 pacote de massa de lasanha de forno,  
300g de queijo,  
300g de presunto,  
1 pacote de molho de tomate pronto e  
1 col (chá) de orégano.

## Modo de Preparo

Corte a caixa de leite na horizontal e use como recipiente. Monte a lasanha dentro da caixa de leite, intercalando as camadas de massa, queijo, presunto e molho de tomate. Finalize com um pouco de orégano. Deixe a caixa de leite na brasa durante 1h. Retire a lasanha e sirva.

Serve

2



## Mini Pizza com Molho

Autora:

Patrulha Ares

Tropa Escoteira Mista Caio

Viana Martins

Grupo Escoteiro Ivoturucaia 274/  
SP, de Campo Limpo Paulista

# Mini Pizza com Molho

## Ingredientes

500g de farinha.  
Água, óleo, sal e  
molho de tomate à gosto.

## Modo de Preparo

Misture a farinha, a água e o óleo para formar a massa e reserve. Aqueça o molho na fogueira e deixe o reduzindo por 10min. Logo após, aqueça a massa sobre uma folha de papel alumínio e por fim misture tudo.

Serve

4

# Risoto de Cogumelos

Autora:

Patrulha Pica-Pau  
Tropa Escoteira Uirapuru  
Grupo Escoteiro K2 89/SP,  
de São Paulo



# Risoto de Cogumelos

## Ingredientes

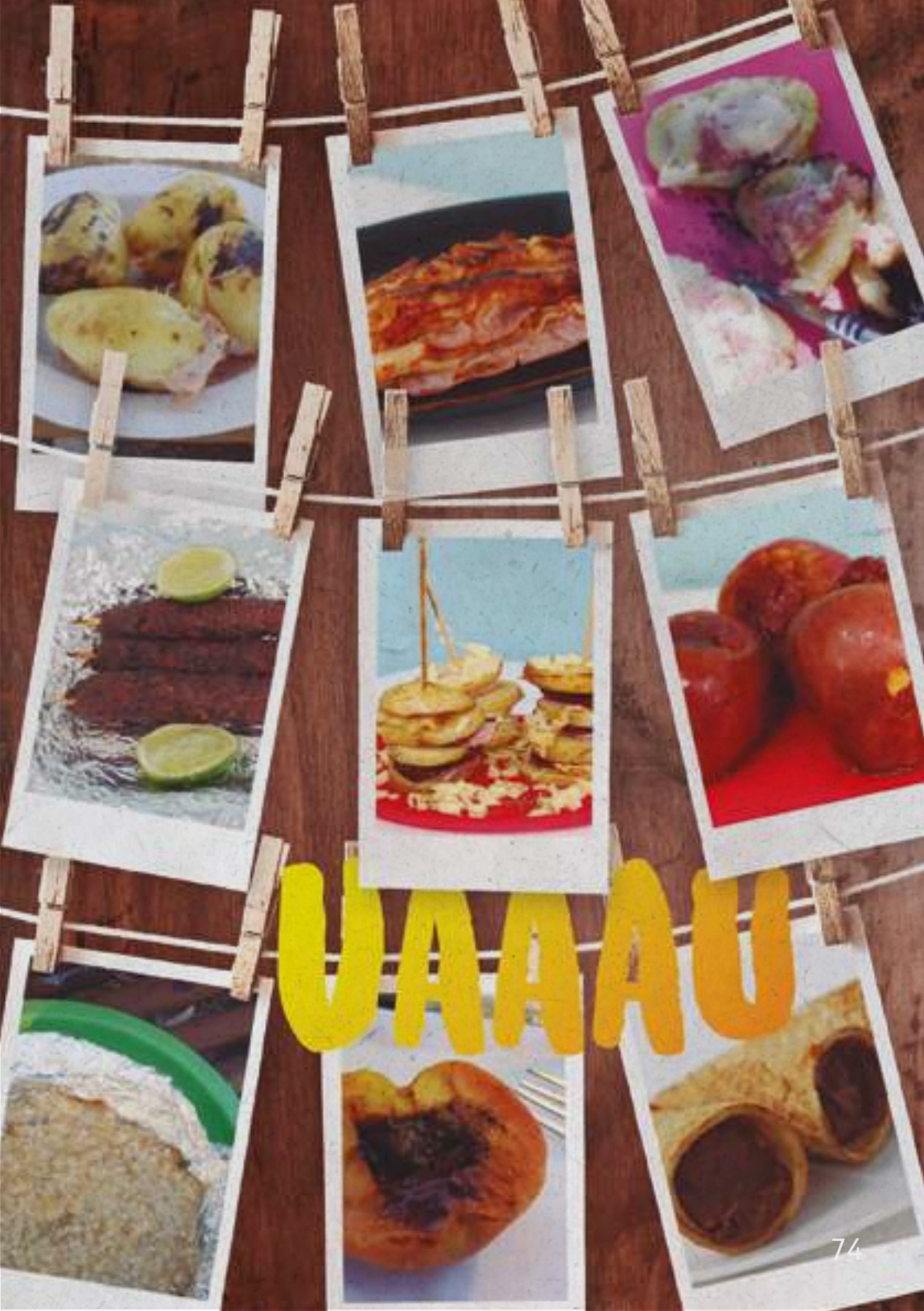
200g de shitake,  
200g de shimeji,  
2 xíc (chá) de arroz para risoto,  
1 col (sopa) de manteiga,  
1 cebola grande,  
2 col (sopa) de azeite,  
1 dente de alho,  
sal (à gosto) e  
pimenta-do-reino (à gosto).

## Modo de Preparo

No bambu grande coloque os cogumelos com a manteiga. Deixe os cogumelos soltarem a água. Reserve a água na caixa de leite longa vida. Ponha azeite no bambu e doure cebola e alho. Coloque o arroz para risoto e vá aos poucos acrescentando o caldo dos cogumelos. Verifique aos poucos o cozimento do arroz. Quando ele estiver cozido acrescente mais um pouco de caldo e cogumelos e tempere com sal e pimenta à gosto.

Serve


2



WAAAU

Abacaxi com Canela	76
Banana com Doce de Leite	78
Banana Bis	80
Bananassa ao Mel	82
Bananeca	84
Bolo na Laranja	86
Cone Recheado	88
Doce de Abacaxi	90
Fondue	92
Maçã com Canela e Mel	94
Maçã com Goiabada	96
Maçã "Envenenada"	98
Maçã Recheada com Chocolate	100
Mousse de Chocolate	102
Pão de Caçador com Creme de Avelã	104

# SO BREFME SAS

A photograph of three skewers of grilled pineapple, each coated in a golden-brown, slightly charred glaze. The skewers are arranged on a bamboo tray. In the background, several cinnamon sticks are scattered on a dark, textured surface. A semi-transparent brown rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title and author information.

# Abacaxi com Canela

Autora:

Patrulha Tigre

Tropa Escoteira Mista Ebenézer

Grupo Escoteiro Ebenézer

44/SP, de São Paulo

# Abacaxi com Canela

## Ingredientes


1 abacaxi,  
300g de açúcar e  
100g de canela.

## Modo de Preparo

Descasque o abacaxi e corte em fatias grossas. Misture o açúcar e a canela e vá jogando por cima do abacaxi. Coloque as fatias em um espeto e leve ao fogo até assar. Sirva em seguida.

Serve

6

A photograph of a banana dessert on a plate. The banana is sliced and topped with a thick, golden-brown caramel sauce. Several cinnamon sticks are placed on the plate next to the banana. The background is a wooden surface with a vertical cardboard strip in the center.

## Banana com Doce de Leite

Autora:

Patrulha Corvo

Tropa Escoteira Mista Griffó

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, de Mogi Mirim



# Banana com Doce de Leite

## **Ingredientes**

3 bananas,  
doce de leite,  
açúcar e  
canela em pó à gosto.

## **Modo de Preparo**

Descasque as bananas, faça um corte no meio e coloque o doce de leite. Por cima, jogue o açúcar e a canela. Embrulhe com papel alumínio e asse por 15 a 20min.

Serve

6

A photograph of a long, curved banana bis dessert. The dessert consists of a long, golden-brown banana slice with a thick, dark chocolate filling. The filling is made of small, square pieces of chocolate. The dessert is placed on a bamboo mat. In the background, there is a white mug, a pink paper cup, and a silver fork and knife. The entire scene is set on a wooden surface.

## Banana Bis

Autora:

Patrulha Coruja

Tropa Escoteira Fênix

Grupo Escoteiro Maanaim

129/SP, de São José do Rio Preto



# Banana Bis

## Ingredientes


12 bananas e  
1 caixa de bis.

## Modo de Preparo

Descasque as bananas, faça um corte de comprimento abrindo-as. Pique o chocolate bis em pedaços grandes e coloque no meio das bananas. Embrulhe em papel alumínio e coloque na brasa por 5min. Retire, espere esfriar um pouco e sirva.

Serve

6



## Bananassa ao Mel

Autora:

Patrulha Pantera

Tropa Escoteira Mista Tigre

Grupo Escoteiro Matão

52/SP, de Matão



# Bananassa ao Mel

## Ingredientes


2 bananas nanica em rodelas grossas,  
4 col (sopa) de mel e  
2 col (sopa) de uva passa.

## Modo de Preparo

Faça uma cumbuquinha de papel alumínio, coloque 1 col (sopa) de mel no fundo, faça uma camada de banana, uma de uva passa e outra de mel, alternando até terminar os ingredientes. Feche a cumbuquinha e leve à brasa sobre grelha por 15min.

Serve

1

A recipe card for 'Bananeca' is centered on a background of a bamboo mat. To the left, there are several ripe yellow bananas with brown spots. In the foreground, a round cake in a foil-lined pan is topped with a thick layer of crushed almonds. A white ceramic spoon is partially visible behind the card on the right side. The card itself is a light brown paper with a hole punch at the top.

## Bananeca

Autora:

Patrulha Phoenix

Tropa Escoteira Mista Coruja

Grupo Escoteiro Matão

52/SP, de Matão



# Bananeca

## Ingredientes


2 bananas nanicas,  
4 col (sopa) de aveia e  
3 col (sopa) de mel.

## Modo de Preparo

Faça uma cumbuca com o papel alumínio. Amasse as bananas com um garfo, acrescente a aveia e o mel. Coloque dentro da cumbuca e leve à brasa sobre a grelha por 10min.

Serve

1



## Bolo na Laranja

Autora:

Patrulha Pica-Pau  
Tropa Escoteira Uirapuru  
Grupo Escoteiro K2 82/SP,  
de São Paulo

# Bolo na Laranja

## Ingredientes

2 laranjas grandes,  
2 xic (chá) de farinha,  
6 col (chá) de cacau em pó,  
9 col (chá) de açúcar,  
1/2 col (chá) de bicarbonato de sódio,  
uma pitada de sal,  
4 col (chá) de óleo de canola,  
1/2 col (chá) de vinagre branco,  
1/2 col (chá) de extrato de baunilha e  
1 1/4 xic (chá) de água.

## Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes. Corte o topo das laranjas e esvazie. Despeje a mistura nas laranjas vazias, colocando a tampa. Cubra com papel alumínio e deixe assar nas brasas da fogueira por 1h. Deguste quente.

Serve

2



## Cone Recheado

Autora:

Patrulha Garoupa

Tropa Escoteira Mista Xingu

Grupo Escoteiro do Mar Carmo

11/SP, de Santos





# Cone Recheado

## Ingredientes


3 casquinhas de sorvete pequenas,  
1 barra de chocolate à gosto,  
1 doce de leite e  
1 pacote de marshmallow.

## Modo de Preparo

Recheie a casquinha em camadas com os ingredientes, chocolate picado, marshmallow e doce de leite. Embrulhe com papel alumínio a casquinha pronta. Deixe na brasa durante 30min. Retire do papel alumínio e sirva.

Serve

3



## Doce de Abacaxi

Autora:

Patrulha Centauro

Tropa Escoteira Mista Tigre  
Grupo Escoteiro Matão 52/SP,  
de Matão

# Doce de Abacaxi

## Ingredientes

2 fatias de abacaxi cortadas em cubos,  
2 col (café) de coco ralado e  
2 col (café) de açúcar.

## Modo de Preparo

Faça uma cumbuca com o papel alumínio. Coloque uma camada de açúcar no fundo, uma camada de abacaxi, uma de coco ralado e repita até terminar os ingredientes. Feche a cumbuca e leve à brasa sobre grelha por 15min.

Serve

2

A photograph of fondue ingredients. In the foreground, a yellow ceramic bowl is filled with a thick, dark chocolate sauce. To the left, a white rectangular plate holds several slices of kiwi and pineapple, each with a wooden skewer inserted. In the background, a whole yellow banana is visible. The entire scene is set on a dark wooden surface.

# Fondue

Autora:

Patrulha Lobo

Tropa Escoteira Mista Griffio

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, Mogi Mirim

A photograph of a chocolate fondue dish. In the foreground, a yellow ceramic bowl is filled with melted chocolate. To the left, a white rectangular tray holds several skewers of fruit, including kiwi slices, white cheese cubes, and green grapes. The background is a textured, light brown surface.

# Fondue

## Ingredientes


2 barras de chocolate,  
3 kiwis,  
1 caixa de morango,  
2 cachos de uva e  
1 caixa de creme de leite.

## Modo de Preparo

Derreta o chocolate em banho maria por 5min. Junte creme de leite e misture. Corte as frutas em pedaços e mergulhe no fondue.

Serve

5



## Maçã com Canela e Mel

Autora:

Patrulha Leão

Tropa Escoteira Mista Griffó

Grupo Escoteiro Valentino

Balestro 402/SP, de Mogi Mirim



# Maçã com Canela e Mel

## Ingredientes


2 maçãs,  
1 col (chá) de canela e  
1 xic (chá) de mel.

## Modo de Preparo

Corte a maçã em pedaços. Coloque a canela e o mel. Embrulhe no papel alumínio e leve ao fogo.

Serve

2



## Maçã com Goiabada

Autora:

Patrulha Mero

Tropa Escoteira Mista Xingu

Grupo Escoteiro do Mar Carmo

11/SP, de Santos





# Maçã com Goiabada

## Ingredientes

3 maçãs (grandes) e  
500g de goiabada.

## Modo de Preparo

Faça um buraco na maçã com o auxílio de uma colher. Recheie a maçã com pedaços de goiabada. Embrulhe com papel alumínio e mantenha na brasa por 30min. Retire do papel alumínio e sirva.

Serve

3



## Maçã "Envenenada"

Autora:

Patrulha Coati

Tropa Escoteira Mista Ebenézer

Grupo Escoteiro Ebenézer

44/SP, de São Paulo



# Maçã "Envenenada"

## Ingredientes

7 maçãs,  
açúcar e  
canela à gosto.

## Modo de Preparo

Misture o açúcar e a canela. Abra as maçãs ao meio, retire as sementes, faça pequenos buracos e recheie com o açúcar e a canela. Feche a maçã, envolva com papel de alumínio e leve à brasa por 10min.

Serve

7



# Maçã Recheada com Chocolate

Autora:

Patrulha Tigre

Tropa Escoteira Araribóia

Grupo Escoteiro Temiminós

84/SP, de São Paulo



# Maçã Recheada com Chocolate

## Ingredientes

8 maçãs e  
500g de chocolate.

## Modo de Preparo

Corte as maçãs ao meio, retire as sementes e faça um pequeno buraco no meio. Corte o chocolate em cubos e coloque no meio da maçã. Feche as duas metades e enrole com papel alumínio. Coloque na brasa e sirva.

Serve

**16**



## Mousse de Chocolate

Autora:

Patrulha Centauro

Tropa Escoteira Mista Tigre

Grupo Escoteiro Matão

52/SP, de Matão



# Mousse de Chocolate

## Ingredientes

Creme de leite,  
leite condensado e  
achocolatado em pó.

## Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma vasilha (feita de papel alumínio) e está pronto sua musse de chocolate.

Serve

4



Pão de Caçador  
com Creme de  
Avelã

Autora:

Patrulha Jaguatirica  
Tropa Escoteira Mista Fênix  
Grupo Escoteiro Carcarás 339/SP,  
de Jaboticabal





# Pão de Caçador com Creme de Avelã

## Ingredientes

500g de farinha de trigo e  
1 pote de creme de avelã.

## Modo de Preparo

Mistura-se água a gosto com a farinha até obter uma massa homogênea. Prepare bolinhos recheados com o creme de avelã e coloque para assar em uma bandeja feita com o papel alumínio.

Serve

6

# Agradecimentos



Bia Reali  
Carolina Magina  
Daniel Alteron  
Daniela Molinari  
Elisa Góe  
Emerson Beraldo  
Erich Leistenschneider  
Fernando André  
Giovana Paulino  
Guilherme Paleari  
Gustavo Genioli  
Hugo Pires  
Luciana Timoszczuk  
Mami Yasunaga  
Marcio Keni  
Mariana Lazarini  
Marina Kawabata  
Natalia Freitas  
Nicolas Coelho

Rafael Spessoto  
Renato Fernandes  
Rodrigo Moreira  
Sheila Mochida  
Simoni Holland