

# Uma História

# Uma Receita







*Apresenta:*

# **Uma História**

# **Uma Receita**





## O projeto

Com a pandemia todos aprendemos a olhar as coisas de outra forma, por isso, trouxemos esse presente de Natal diferente.

Uma História, Uma Receita reúne 17 histórias inspiradoras das empreendedoras que passaram pelo Programa de Educação Empreendedora do Consulado da Mulher.

Cada história mostra os desafios e descobertas do empreender sob a ótica das datas comemorativas. E para fechar com chave de ouro, cada uma trouxe uma receita especial do seu empreendimento para dividir.

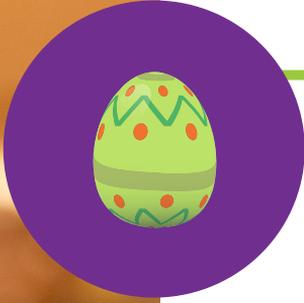
Com muito carinho,  
Equipe Consulado da Mulher



# índice



Recheio de Prestígio	8
Dindin de Cupuaçu com Nutella	11
Bem Casado com doce de leite	14
Bolo de Tapioca	17
Bolo de Cenoura	20
Bolo de Laranja	23
Nhoque de Abóbora	24
Sukiyaki Japonês	27
Manjar Bianco	30
Bolo com Mousse de Maracujá	33
Suspiro Rústico	36
Massa para Baguete	39
Qumbe	42
Bolo de laranja	45
Soso Ya Mboka	48
Biscoito Amanteigado	52
Taça da Felicidade de Cupuaçu	55



## Recheio de Prestígio

### Ingredientes

---

- 3 latas de leite condensado
- 400 gramas de Coco ralado em flocos
- 2 cremes de leite
- 1 leite de Coco

### Modo de Preparo

---

Coloque o coco ralado junto com o leite de coco misture e deixe hidratar por 5 minutos. Então leve à panela junto com o leite condensado.

Mexa sem parar, passando a colher no fundo da panela e mexendo até o ponto de brigadeiro, ou seja, até quando começar a desgrudar do fundo da panela.

Depois acrescente o creme de leite, mexa bem e reserve para recheios.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@le\\_brigadeiria](#)

# Lê Brigaderia em...

## Coelhinho da Páscoa, que trazes pra mim?

Em meio a unicórnios, bonecas LOL, Homem-aranha e tantos outros personagens, que Leticia faz a Páscoa da criançada. Os pais, avós e tios que vão à Lê Brigaderia, em Rio Claro (SP), atrás de um kit criativo para presentear chegam ao lugar certo!

O mundo de fantasia com gostinho de chocolate que a empreendedora criou, se tornou a alegria de muitos clientes que a procuram. "Desde a primeira Páscoa eu gosto de fazer coisas muito diferentes", conta ela.



"O meu trabalho é a minha vida! Principalmente a Páscoa, eu trabalho 12 meses nela"

Os investimentos não param. Todo ano, Leticia precisa comprar mais material para fazer os kits e como forma de aumentar as vendas começou a investir em peças prontas, como copos, bolsinhas e lápis de cor.





E são um sucesso! A empreendedora transformou a paixão antiga de fazer bolos simples em algo rentável. Estudou, pesquisou, fez muitos cursos e colocou a criatividade para jogo.

A demanda de Páscoa é tão alta que a família entra no negócio para dar uma força. A irmã ajuda com as embalagens e o cunhado com algumas entregas. "Fora de época, eu trabalho sozinha, mas na Páscoa não tem como. Esse ano em quase quatro, não demos conta, ano que vem vou precisar de mais gente", lembra Letícia.

E para quem acha que assim que passa a Páscoa, o trabalho de Letícia termina, está muito enganado. A empreendedora conta que passa o ano inteiro se preparando para a data, "depois que acaba a Páscoa é a melhor época para pesquisar, eu tiro print, vejo ideias na internet, pesquiso onde fabrica copo e bolsas. Eu estudo e planejo o ano inteiro para a Páscoa. Esse ano a minha produção começou no dia 2 de janeiro", orgulha-se a dona da Lê Brigaderia. Coelhoinho da Páscoa que se cuide!





# Dindin de Cupuaçu com Nutella

Rende 13 unidades de 150g cada

## Ingredientes

### Base:

- 1 litro de leite integral
- 395g de leite condensado.
- 10g de liga neutra.
- 300g de polpa da fruta Cupuaçu.
- 100g de açúcar cristal.

### Recheio:

- 260g de creme de avelã (Nutella).

### Embalagem:

- Saco 6x25.
- Saco transparente 8x25.
- Fita de cetim.

Obs: O saco extra é para embalar o seu dindin para ele ficar com uma apresentação diferenciada e inovadora.

## Modo de Preparo

Coloque com uma colher de chá, cerca de 20g de creme de avelã (Nutella) e reserve. Depois coloque no liquidificador todos os ingredientes da base e bata por 5 minutos. Despeje o líquido em uma jarra. Com auxílio de um funil coloque o líquido da base no saquinho e pese na balança para verificar se a quantidade é 150g. Feche em seguida.

Dica: Esse sabor é muito cremoso, não use um funil muito fino. Você pode cortar a parte de baixo do funil para que o líquido possa passar mais rápido ou se preferir, despeje direto da jarra dentro do saquinho. Deixe gelar por 6 horas, na geladeira ou 3 horas no freezer.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@dindindamila](#)



Dindin da Mila em...

## Um doce de mãe

Quem passa por Manaus tem que ter uma parada certa: experimentar o Dindin da Mila! Uma iguaria que é sucesso e tem gostinho de infância. Alguns conhecem por geladinho, gelinho, chup chup ou sacolé, cada local tem a sua maneira própria de chamar, mas o amor é o mesmo.

Samila, a empreendedora que está por trás das mais deliciosas receitas do Dindin, conta como é a rotina de mãe e dona de negócio. Com as crianças, a Mirella de 4 aninhos e o Samuel de 10, em aula online, a rotina tem que ser seguida. "Eu fico com a parte de produção, cuidar das crianças, tudo ao mesmo tempo. Eu coloco tudo no papel, tem hora pra tudo", conta Samila.

**“O meu trabalho representa resiliência. Quis desistir e acabar com tudo mais de uma vez, mas fui muito resiliente e dirigi tudo com muita sabedoria”**

Conciliar a produção com a rotina das crianças não é tarefa fácil, mas Samila faz questão de acompanhar o desenvolvimento delas de perto. Mas nem só estudo vivem Samuel e Mirella, pois eles também amam um dindin!

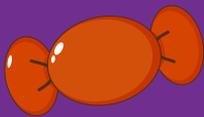




É fato que as crianças amam as receitas da mãe, mas não só elas. Muita gente procura pelos dindins da Mila, tanto que as vendas ocorrem também pelos aplicativos de comida. E justamente maio, é o mês em que ela mais vende o produto. "Ano passado a gente triplicou o nosso faturamento, comparado com 2019", conta ela. De maio a outubro é o melhor período para a venda dos dindins, só caindo mesmo em novembro por conta do tempo chuvoso do Amazonas, o que não impede de bater a meta mensal de faturamento.

Os altos e baixos foram muitos, Samila já teve que usar os únicos 90 reais que o marido conseguiu fazendo mototáxi para comprar ingredientes e apostar nos dindins. Hoje com o negócio fluindo, vem novidade por aí! Além dos kits presenteáveis que Samila está fazendo para as datas comemorativas, ela criou uma nova linha de dindins zero açúcar e zero lactose para atender mais pessoas. "Decidi criar 4 sabores especiais para o Dia das Mães, zero açúcar que é o sorbet (sorvete da fruta congelada)", explica ela. Os sabores são os mais deliciosos possíveis: morango, kiwi, manga e água de coco com frutas. Deu até água na boca. Vai um dindin aí?





## Bem casado com Doce de Leite

Rende 22 unidades

### Ingredientes

#### Massa

- 230g de Ovos (Inteiros)
- 45g de Açúcar Cristal
- 60g de Farinha de Trigo
- 30g de Fécula de Batata
- 6g de Fermento químico
- 10g de Óleo
- 5g de Essência Baunilha

#### Calda

- 1 vidro de leite de coco
- 1 xícara de glicose

#### Recheio

- 330g de Doce de leite

### Modo de Preparo

Primeiro bata em velocidade alta (de 10 a 20 minutos) os ovos inteiros com o açúcar até dobrar de volume.

Em outra vasilha, peneire e misture a farinha de trigo, a fécula de batata e o fermento químico.

Após o tempo de batimento dos ovos, agregue os ingredientes secos aos poucos, envolvendo com o fouet.

Mexa delicadamente para não perder a aeração da massa.

Unte a forma com desmoldante e utilize papel manteiga.

Coloque a massa delicadamente e espalhe com uma espátula ou coloque a massa em uma manga com bico perlê médio e pingue na assadeira em discos de tamanhos iguais. Assim que assar, passe a calda com ajuda de um pincel e deixe secar.

Forno pré aquecido a 160 graus por 15/20 minutos.



Siga a empreendedora no Instagram  
[@silvinhasdoces](https://www.instagram.com/silvinhasdoces)



Silvinhas Doces em...

## Cozinhando em família

O sangue empreendedor corre nas veias dos membros da família da Érica Silva, dona e idealizadora do Silvinhas Doces. Ela e as filhas gêmeas, Eduarda e Júlia, sua dupla dinâmica e inseparável, trabalham duro para levar os melhores doces para a Zona Norte de São Paulo.

Empreender não foi e continua não sendo uma tarefa fácil na vida de Érica, "a gente mata um leão por dia", conta ela. Mas estar rodeada de assistentes competentes ajuda a não deixar a peteca cair, ou melhor, a produção não parar. A empreendedora conta que não é a única da família que acompanha as

**"O meu negócio representa esperança! Esperança de proporcionar algumas coisas para os meus filhos, que hoje eu ainda não consigo"**

aulas do Consulado da Mulher, a sala de aula é composta por ela, as duas filhas, Gabriel, o filho mais velho e o marido. "Todos assistimos às aulas e nos sentamos para pensar em como desenvolver o nosso negócio", explica Érica.





Silvinhas Doces é como uma engrenagem de relógio. É um empreendimento que representa a união de uma família por um sonho. O primeiro a começar a fazer bolos foi Gabriel. Ainda criança decidiu fazer os seus primeiros bolinhos para conseguir comprar um celular. As meninas atentas, logo quiseram fazer parte também.

Os bolinhos de chocolate, recheados com brigadeiro e confeitados com M&M's fizeram sucesso na escola e deixaram mais evidente o empreendedorismo que Júlia e Eduarda tanto demonstram dentro do empreendimento da família. "O empreender na vida delas foi totalmente diferente da minha, elas.

começaram como diversão e eu comecei como obrigação", lembra-se Érica. O orgulho do empreendedorismo transborda para Eduarda e Júlia, que são as maiores apoiadoras do negócio. "O que me orgulha é ver a maturidade das minhas filhas em superar e encarar desafios. Elas falam que a Silvinhas Doces está sendo um treinamento pra elas". Um treinamento de negócio e de vida. "A gente não trabalha com venda, a gente trabalha com emoção. A gente pensa sempre o que queremos levar para as pessoas, qual a sensação que queremos proporcionar", conclui Érica.

Apesar de todas as dificuldades para empreender, hoje Érica finalmente se encontrou e até pensa em expandir o negócio para atender mais locais em São Paulo. E a gente fica torcendo para que uma sobremesa do Silvinhas chegue logo à nossa porta!



## Bolo de Tapioca

### Ingredientes

- 1 pacote de tapioca granulada para bolo (500g)
- 200g coco ralado
- 400g de açúcar
- 2l de leite integral
- 200ml leite de coco

### Modo de Preparo

Coloque a tapioca, o coco e o açúcar numa bacia e misture. Ferva os 2 litros de leite junto com o leite de coco e despeje a metade deste leite na bacia. Mexa devagar para ir cozinhando a tapioca.

Quando começar a engrossar, junte o restante do leite e continue mexendo devagar até a mistura engrossar. Passe para formas untadas com desmoldante e leve para geladeira por 12 horas. Desenforme passe coco ralado para decorar. Este bolo fica delicioso com geleias e com leite condensado. Use e abuse da sua criatividade.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@doce\\_encantofood](#)



Doce Encanto Food em...

## Arraiá dos doces

Olha o docinho aí, gente! Comida de festa junina é tudo de bom, a Antônia, da Doce Encanto Food em São Paulo, que o diga. O que começou como uma alternativa para passar pelos momentos mais difíceis da pandemia, hoje se tornou o sucesso do empreendimento. Não há quem não ame o famoso Arraiá na caixa, uma ideia que ela desenvolveu no Consulado da Mulher e que manteve as portas do negócio bem abertas.

Os clientes, que há tempos não podem curtir a boa e velha festa junina, amaram a iniciativa de levar para dentro de casa uma das

**“O meu trabalho representa tanta coisa! A maior delas é a liberdade.**

**Eu venho de um tempo em que para ler caixa de sabão em pó, o meu estudo era suficiente. Hoje me sinto livre”**

melhores coisas da comemoração: as comidas deliciosas. E tem de tudo! Bolo, pipoca, pamonha, quentão, paçoca, maçã do amor, curau, canjica, caldo e por aí vai, tudo feito de forma artesanal.





Antônia conta que o sucesso está muito atrelado à nostalgia que as comidas proporcionam. “As pessoas falam que lembra muito o tempo de criança, com as quermesses da igreja”, conta ela. O melhor de tudo é que a festa vai completa dentro da caixa, com enfeites juninos, paninho xadrez e não poderia faltar as famosas bandeirinhas.

Chegar ao sucesso teve um longo e difícil caminho na vida de Antônia. A empreendedora conta que o sonho de ter um negócio próprio a acompanha desde a infância, quando a brincadeira preferida era a

de ser dona de restaurante. “Eu sempre gostei de cozinhar, desde criança. Eu tenho lembranças da família toda reunida, principalmente em época de festa junina, aquele monte de tia, uma descascando o milho, uma ralando, uma cozinhando, uma lavando palha, as crianças brincando e eu sempre estava no meio ajudando a fazer a comida”, recorda-se ela.

Certamente nada foi fácil. “Eu já escutei da minha família coisas como: você estudou tanto pra acabar assim fazendo bolo. Nós mulheres somos muito julgadas e é muito difícil a gente ter visibilidade, então quando você tem, tem que trazer outras junto com você. Essa sempre vai ser minha missão”, orgulha-se ela.





## Bolo de Cenoura

### Ingredientes

#### Massa do Bolo

- 2 cenouras médias (250g)
- 3 ovos
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Cobertura de Brigadeiro

- 1 leite condensado 395g
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) chocolate em pó
- Meia xícara (chá) de chocolate granulado

### Modo de Preparo

#### Massa do Bolo

Em um liquidificador, bata as cenouras, os ovos e o óleo. Despeje a mistura em um recipiente e misture o açúcar e a farinha de trigo peneirada com o fermento. Coloque em uma forma retangular (20 x 30 cm) untada e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 30 minutos. Enquanto isso, prepare a cobertura de brigadeiro:

Cobertura de Brigadeiro (no microondas para fazer com as crianças!)

Em um recipiente coloque o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga. Leve ao microondas por 6 minutos em potência alta ou na tecla brigadeiro do próprio microondas. Mexendo a mistura na metade do tempo.

Depois de pronto, retire do forno e mexa até ficar uma massa lisa e brilhante. Despeje ainda quente sobre o bolo, distribua o chocolate granulado e deixe esfriar.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@vaiterpicnic](#)

## Vai ter Pic Nic em... Piquenique de férias

Já pensou em misturar uma pitada de nostalgia, comida gostosa e tempo livre de qualidade? É isso que Juliana pensou quando teve a ideia de criar o “Vai ter Pic Nic”, empreendimento localizado no coração de Joinville que já é um sucesso, principalmente entre a criançada.

Com a pandemia, muitas famílias se viram em casa com as crianças e tiveram que se adaptar a uma rotina mais reservada de brincadeiras e tarefas. Para o empreendimento de Juliana, que antes era focado em festas, também não foi nada fácil. “Com a



“Meu trabalho representa carinho, um carinho muito grande. Para mim, é um propósito alcançado que me trouxe bastante felicidade”

pandemia precisei me renovar, porque eu vi meu rendimento despencando”, conta ela. Foi aí que surgiu uma vertente da festa na caixa, que virou festa na cesta e por fim, a genial ideia de criar um negócio focado em piquenique.



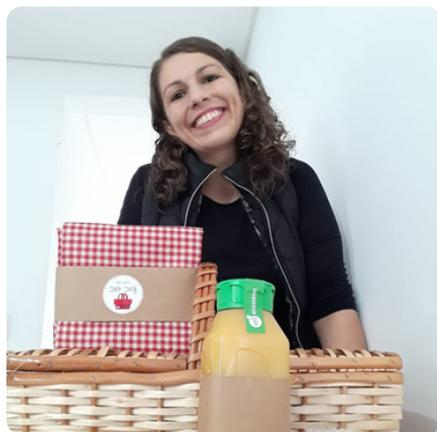


Algo que mostrou à Juliana o caminho que deveria trilhar foi a vontade de promover um resgate da memória em família. Além de vir tudo dentro de uma cesta digna de desenho animado, a famosa toalha xadrez para forrar o chão, os produtos são todos artesanais. Afinal, ter um bolinho com gosto de casa de vó, não tem igual e mercado nenhum vende.

Algumas das delícias da cesta de piquenique são feitas pela Juliana, como os sanduíches, tortas salgadas, quiches e bolos; outros vem de pequenos fornecedores locais e artesanais.

A empreendedora conta que priorizou os fornecedores que tinham fabricação própria em Joinville e em sua maioria, mulheres. “Além de favorecer as pessoas em seu negócio, eu também pensei em oferecer um produto diferenciado, eu não queria montar uma cesta com produtos industrializados, porque isso a pessoa tem acesso nos mercados”, explica ela.

As pessoas amaram! Uma ótima ideia para aproveitar as férias da criançada, tirar um pouco os pequenos de frente das telas e proporcionar um tempo de qualidade em família. A diversão é garantida! Bateu a vontade de fazer um piquenique por aí também?





## Bolo de Laranja

### Ingredientes

#### Massa do Bolo

- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha
- 1 xícaras de óleo
- 4 ovos
- 1 colher de fermento
- 1 laranja Bahia média

### Modo de Preparo

Bata a laranja, os ovos e o óleo no liquidificador e reserve. Em um recipiente coloque a farinha, o açúcar e o fermento e acrescente a mistura feita no liquidificador. Mexa bem. Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno preaquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos. Pronto!

Se quiser incrementar, no nosso Instagram tem uma receitinha de brigadeiro cremoso pra você cobrir o bolo.

\*Esse foi o primeiro bolo que a Maria Clara fez. No ano passado eu precisei fazer uma cirurgia e durante o pós cirúrgico ela disse que queria fazer um bolo para ver se ela já poderia assumir o Bolo do Papai. Deu super certo!



Siga o empreendedor no Instagram  
[@bolodopapai\\_jvllle](https://www.instagram.com/bolodopapai_jvllle)

# Nhoque de Abóbora

Rendimento para 4 pessoas

## Ingredientes

### Massa

- 500g de abóbora
- 200g de farinha
- 1 gema de ovo
- 25g de manteiga
- 25g de queijo parmesão ralado
- Sal, pimenta, noz-moscada a gosto.

### Molho

- 100g de manteiga
- Sálvia a gosto
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Pimenta calabresa opcional

## Modo de Preparo

Preaqueça o forno por 30 minutos a 200 graus. Corte a abóbora em pedaços e leve para assar por 25 minutos. Deixe esfriar bem. Retire a casca com uma faca e passe a abóbora por um espremedor ou com o garfo. Com a água fervendo, inicie o processo de preparação do nhoque. Pegue as abóboras amassadas, misture os ingredientes e junte levemente com o garfo até que fique uniforme. Coloque toda a farinha de uma única vez e levemente vá incorporando a abóbora e a farinha até que obtenha uma massa única. Corte em pedaços pequenos de aproximadamente 1 dedo e leve para cozinhar; Quando o nhoque subir, deixe mais uns 30 segundos e retire. Pode colocar direto na manteiga já preparada ou colocar na água gelada para parar o cozimento e depois escorrer e passar um pouco de óleo para que não grude. Para o molho, coloque a manteiga em uma panela ou frigideira funda, juntamente com os alhos amassados, as folhas de sálvia e a pimenta. Espere aquecer levemente e coloque os nhoques dentro. Mexa para que a manteiga incorpore. Coloque sal e desligue o fogo.



[Siga o empreendedor no Instagram](#)  
[@ograoalimentos](#)



Bolo do Papai e O Grão Alimentos em...

## Na cozinha com o papai

Do mundo da tecnologia para a cozinha, foi essa a mudança que Marlan decidiu fazer há dois anos em sua carreira. No início, trabalhava em uma multinacional de tecnologia, com um bom salário, mas algo não estava certo. "Eu não era feliz, estava sempre estressado, doente, gastando metade do meu salário com remédio", lembra-se ele.

O nome do empreendimento foi uma ideia certa da pequena Maria Clara, de 10 anos, filha de Marlan. O empreendedor conta que tinha uma lista de ideias de nomes e no momento da decisão a filha chegou e disse com muita naturalidade: "Gente,

**“O meu trabalho representa liberdade! Isso porque oportunizou a liberdade de trabalhar em casa e acompanhar o crescimento da minha filha e ainda, fazer algo que eu gosto”**

quem faz o bolo não é o meu pai? Então, tem que ser Bolo do Papai!". "Ela matou a charada e isso pra nós é muito bacana, pois torna o empreendimento afetivo e familiar", orgulha-se ele. Maria Clara, prova e aprova as coberturas dos bolos e verifica se está tudo em boa qualidade.



Principalmente quando o pai precisou se ausentar devido a uma cirurgia, foi ela quem verificou se tudo estava tão gostoso como as delícias que o pai faz. Na escola participou da feira do empreendedor e vendeu 300 bolos de pote do pai. Marlan, orgulhoso, conta que a filha já está aprendendo sobre educação financeira com o empreendimento.



**E na mesma cidade, outro papai também resolveu se aventurar no mundo das massas**

**“Eu penso no meu trabalho como um trabalho para o futuro. Agora é só uma semente que eu estou plantando. Um grão pro futuro”**

Gastronomia sempre foi uma paixão na vida do Antônio. Ele sabia que queria trabalhar com isso e enfrentou as dificuldades para conseguir. Entre cursos de culinária, troca de experiências com pessoas da área e o trabalho em eventos com o

cunhado, finalmente bateu o martelo e decidiu abrir O Grão Alimentos. “Eu tinha o interesse de fazer algo próprio e diferente que fosse só meu”, conta o empreendedor.

Quando nasceu, em 2019, o empreendimento ainda era com vendas tímidas para amigos e pessoas próximas, mas em 2020 com abertura da página no instagram, o negócio abriu oficialmente para o público geral.

O pequeno Arthur de 3 anos, filho do casal, além de muito curioso por colocar a mão na massa e mexer em tudo que Antônio faz, ama as comidas do pai. “Ele quer estar junto e comer. Eu sempre faço um pouquinho a mais pra ele, ele gosta bastante de nhoque e macarrão”, conta o empreendedor.



# Sukiyaki Japonês

## Ingredientes

### Legumes (a gosto)

- Acelga fatiada em tiras
- Cogumelo Shitake ou Champignon
- Pimentão verde, amarelo e vermelho cortado em tiras
- Cenoura cortada em tiras
- Couve-flor
- Brócolis
- Espinafre em tiras
- Alho poró em rodelas
- Cebola em cubos

### Molho:

- 1/2 copo de Shoyu
- 1/2 copo de saquê
- 4 colheres de sopa de vinagre
- 300ml de água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Um pouco de óleo (de gergelim fica melhor)

### Carne:

- 500g de alcatra fatiada em bifos finos e cortada em tiras de 1 cm
- 1 gengibre ralado
- 1/2 cebola ralada
- 5 colheres de Shoyu

## Modo de Preparo

Tempere a carne com a cebola e o gengibre ralado e Shoyu, deixe tomar gosto por 1 hora.

Em uma frigideira grande, de bordas altas, tipo caçarola, coloque o óleo de gergelim e dê uma dourada nas tiras de alcatra. Em seguida coloque os pimentões, a cenoura e a cebola e refogue. Acrescente a água, o vinagre, shoyu, saquê, o açúcar e o que sobrou do caldo do tempero da carne, em seguida coloque o restante das verduras e legumes.

Nota: Itens como a couve-flor, brócolis, tofu e o macarrão de Udon devem ser adicionados quando os outros ingredientes já estiverem quase no ponto, evitando que se despedacem.





La Famille em...

## Vida mais saudável

Fica bem mais fácil ser fitness quando temos uma comida saborosa e saudável ao mesmo tempo, não é verdade? Essa foi a ideia de mãe e filha para montar um empreendimento focado em fornecer marmitas saudáveis em Joinville (SC). Suzana é gastrônoma e a filha Estela, nutricionista, uma dupla e tanto para montar os cardápios do La Famille - Marmitaria Fitness. Suzana conta que no início o negócio era focado em marmitas para os trabalhadores, já que a cidade é muito industrial, mas com a pandemia e os locais fechando, tiveram que mudar o rumo do empreendimento. "O Consulado veio, abraçou a

**"Hoje nosso trabalho representa a nossa sobrevivência e eu devo isso ao Consulado, isso eu vou falar sempre, toda vida. Até quando eu for rica, chique e famosa"**

causa e decidimos juntos que iríamos focar na marmita fit, porque as pessoas estavam mais em casa, precisavam se alimentar melhor, focar na saúde e a gente deu uma guinada", conta Suzana.

Uma guinada que deu super certo! O La Famille não é só sucesso no prédio e no bairro, onde conta com muitos clientes, mas na cidade inteira e até em algumas academias.





“Tem bastante gente que fala que os pratos são uma delícia, gostam do tempero, não usamos nada químico, usamos só temperos naturais”, conta Suzana. O empreendimento que começou vendendo 3 marmitas, hoje não vende menos que 200 por semana. Inspiração é o que não falta para mãe e filha, elas contam que toda semana tem novidades no cardápio. “Procuramos o que tá bombando no mercado, pegamos aquilo e transformamos em fit”, conta Suzana. O cardápio inclui itens adaptados para atender quem tem restrições alimentares, inclusive diabetes.

O leque de opções é bem farto. Passando por arroz e pão integral, carnes, suco, leite vegetal e muito mais! Mas como todo restaurante tem o prato campeão, aqui não seria diferente. Arroz, feijão e carne moída, strogonoff de frango, panqueca de carne, nhoque de batata doce e porco com abacaxi são definitivamente os campeões de pedidos, contam Estela e Suzana. Deu água na boca, né?





## Manjar branco com água de rosas e calda de morango com manjeriço

### Ingredientes

- 250g de leite de amêndoas
- 40g de açúcar refinado
- 25g de amido de milho
- 3ml de água de rosas

#### Calda de morango

- 250g de morangos frescos ou congelados
- 60g de açúcar refinado
- 50g de água
- Folhas de manjeriço

### Modo de Preparo

#### Modo de preparo

##### Manjar:

Misturar todos os ingredientes exceto a água de rosas

Levar em fogo médio para engrossar

Quando atingir a textura do creme, desligue o fogo e adicione a água de rosas.

Coloque em taças e levar para geladeira

#### Modo de preparo

##### Calda:

Coloque na panela o morango, a água e o açúcar e deixe cozinhar até os morangos começarem a desmanchar, ficar uma calda grossa e com pedaços, desligue o fogo e corte as folhas de manjeriço e adicione a calda.

Espere esfriar para servir em cima do manjar



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@chefanapaulabuscher](#)



Chef Ana Paula Buscher em...

## É Primavera!

Ah, a Primavera chegou! E ela combina com cores, frutas e flores. O que essa primeira semana da estação mais bonita do ano traz para você? Para nós, trouxe as delícias da Chef e professora de confeitaria e panificação, Ana Paula Buscher, uma empreendedora muito criativa da cidade de São Paulo, que deu um novo significado para receitas tradicionais colocando toques de refrescância.

Com o nada convencional bolo de mexerica, Ana Paula abriu as portas para uma tendência que promete conquistar o paladar dos paulistanos. "Eu queria fugir um pouco da confeitaria do leite condensado", conta a

**O meu trabalho hoje é tudo pra mim, é minha vida. Eu respiro a confeitaria!**

empreendedora. E deu certo! Ela se lembrou de algumas bases da confeitaria e resgatou o Curd, um creme confeito que usa o suco da fruta ao invés do leite. Com a ideia de sucesso na palma da mão, outras surgiram. Quem experimenta o bolo de mexerica também vai amar o de limão e o de maçã com calda de caramelo, que usam a mesma base de suco de frutas. Isso sem falar nas sobremesas feitas com água de flor.





“Eu faço um manjar libanês com água de flor de laranjeira e calda de damasco e faço o manjar italiano, que chama manjar bianco. Coloco um pouco de água de rosas e vai com calda de morango e manjeriço”, explica Ana Paula. Uma delícia!

A empreendedora conta que a ideia das receitas à base de frutas e flores é resgatar técnicas de confeitaria tradicional com os cremes. “A gente pode fazer coisas bem gostosas com outros tipos de base que a gente não explora muito, porque não é muito valorizado”, relata Ana. Nas receitas, os sabores florais são de Amor-Perfeito, Capuchinha,

Lanterninha Chinesa e Cravina. E para quem tem curiosidade sobre flores comestíveis, a empreendedora explica que a flor comestível tem um cultivo diferente das tradicionais.

As flores que vemos nas floriculturas, por exemplo, foram cultivadas em um solo diferente, regadas com água de reuso e podem ter contaminação. Já as flores usadas nas receitas são regadas com água potável e cultivadas em solo preparado para alimentos. As flores são deliciosas para as receitas, mas não vai sair por aí comendo qualquer uma não, hein?





## Bolo de Brigadeiro com Mousse de Maracujá

### Ingredientes

#### Massa:

- 7 ovos
- 440g de açúcar
- 320g de farinha de trigo
- 300ml de leite
- 70g de chocolate em pó 50%
- 5g de margarina
- 10g de fermento

#### Mousse:

- 790g de leite de condensado (2 latas)
- 600g de creme de leite (2 latas)
- 20g de gelatina sem sabor
- 100ml de água filtrada
- 300ml de suco da polpa do maracujá

### Modo de Preparo

**Bolo:** Bata as claras em neve até ficar bem consistente. Depois acrescente as gemas e misture bem. Acrescente o açúcar, logo após a farinha de trigo. Coloque o leite quente já misturado com o chocolate e a margarina. Depois o fermento e misture com ajuda de um pão duro. Unte a forma com margarina e farinha de trigo.

**Mousse:** Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto a água e a gelatina). Dissolva a gelatina em 100 ml de água e despeje no liquidificador. Bata novamente para misturar bem. Leve para a geladeira por aproximadamente 3 horas.

Incremente com um delicioso brigadeiro para acobertura.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@tamiris.bolos](#)



Tamiris Bolos em...

## O sonho continua!

Empreender era um desejo na vida de Tamiris, mas ela não imaginava que seria na área da alimentação, assim como a mãe, Dona Edna, que sempre teve o dom de cozinhar, e queria ter a filha ao lado para seguir esse sonho.

E não é que o sonho se concretizou? Entre idas e vindas, Tamiris se rendeu ao desejo da mãe e juntou-se ao empreendimento. Ela decidiu fazer uma reforma geral na casa e adaptou o espaço para o novo negócio que estava prestes a nascer: Tamiris Bolos.

Foi assim que a cidade de Rio Claro, em São Paulo, ganhou um novo talento da confeitaria. Quem conhece os bolos da Tamiris não esquece mais.

**O meu trabalho foi a minha válvula de escape. Me ajudou muito a não pensar que eu tinha perdido a minha mãe**

Ela começou com a proposta mais tradicional, com bolos recheados com frutas, que aprendeu com a mãe e com o tempo foi aprimorando e colocando mais sabores.

“Eu faço um pouquinho de tudo! Lá onde eu trabalhava era bem limitado, a gente não trabalhava com leite Ninho, nem com Nutella. Então, eu comecei a ver que os clientes começaram a pedir muito e decidi incluir no meu cardápio”, conta Tamiris.





Dona Edna, infelizmente, faleceu durante o período da reforma e não conseguiu ver o empreendimento ganhando forma, mas Tamiris conta que decidiu continuar seguindo o sonho da mãe e se dedica todo dia para fazer o negócio crescer e se tornar conhecido. “No começo foi bem difícil, continuar sem ela, mas continuei e faz 3 anos que eu estou empreendendo na minha casa. . Por ser um trabalho muito corrido, eu não tinha muito tempo de ficar pensando que eu tinha perdido a minha mãe, meu trabalho me ajudou muito.”, completa ela.

Tamiris segue com o negócio sozinha, mas vire e mexe tem uma pequena ajuda do Kauan, o filho de 10 anos que ama os bolos da mãe. “Quando eu estou um pouquinho apertada, eu coloco ele pra secar uma louça e guardar. E às vezes ele aparece aqui quando estou fazendo brigadeiro e fala: Hum, mãe, que cheirinho bom”. A gente te entende, Kauan! Afinal, é uma delícia melhor que a outra.





## Suspiro Rústico

### Ingredientes

- 100g de claras
- 200g de açúcar refinado
- 1 colher de chá de limão

### Modo de Preparo

Em uma panela de fundo grosso, coloque o açúcar e as claras, mexa com uma espátula até misturar tudo, leve ao fogo baixo e continue mexendo até que não haja nenhum grão de açúcar. Despeje o conteúdo na batedeira, acrescente o limão e bata em velocidade alta até formar um pico firme, coloque o merengue em uma manga de confeitaria, com bico perle de sua preferência.

Pingue os suspiros em uma forma forrada com papel manteiga e leve ao forno a 160 graus com a porta do forno entreaberta por 40 minutos ou até eles soltarem do papel.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@suspire\\_suspirosdeamor](#)



Suspiré em...

## Gostinho de infância

Criança gosta mesmo é de bagunça, alegria, festa e muito doce! Ainda em clima de Dia das Crianças, viemos relembrar um docinho que fez (e ainda faz) parte da infância de muita gente por aí: o suspiro! Esse docinho suave é o carro-chefe da Ravenna Chagas, que começou a fazer sucesso em Manaus e hoje está levando seus quitutes para Blumenau, em Santa Catarina, com a Suspiré - Suspiros de Amor.

A ideia de começar a Suspiré: Suspiros de Amor veio da vontade de comemorar o aniversário do pequeno Judá, o filho de Ravenna que iria completar seu primeiro ano. "Eu estava sem dinheiro, então decidi fazer todas as coisas da festinha. Comecei a

**O meu trabalho representa superação! Quando o suspiro apareceu na minha vida, eu vi um mundo de possibilidades.**

pesquisar doces pro aniversário dele, encontrei o suspiro e achei lindo!", lembra-se Ravenna.

Fornadas veem, fornadas vão e estava difícil acertar o ponto certo do doce. "O truque do suspiro é ter um forno que segure a temperatura de 80 graus", explica Ravenna. Quando descobriu o segredinho, o sucesso começou a ganhar forma. "Eu pensei: "Se as pessoas gostaram e eu ainda





nem acertei como gostaria, quando eu acertar, eu vou ficar rica”, conta a empreendedora.

O aperfeiçoamento da técnica foi tanta que Ravenna faz todo tipo de personalização nos docinhos, tem suspiro tradicional, cremoso, recheado e temáticos. Todos fazem sucesso com a criançada e com as mães e papais que querem inovar nas festinhas dos filhos. “Começar a fazer o suspiro personalizado, me deu exclusividade, porque na minha cidade só tinham duas pessoas que faziam o suspiro, eu e uma outra empreendedora”, conta Ravenna.

Aos dois anos de idade, o pequeno Judá, filho de Ravenna exerce a função de controle de qualidade. “Eu tentei fazer um suspiro com um pó para preparo de sobremesa, que é um pouco ácido e ficou azedo. Ele experimentou, tirou da boca e colocou em cima da minha bancada”, conta a empreendedora aos risos. Parece que esse suspiro da mamãe não foi aprovado, mas todos os outros passaram ilesos pelo rigoroso controle de qualidade!





## Massa para Baguete

### Ingredientes

---

- 1kg de farinha de trigo
- 100g de margarina
- 2 ovos
- 600g de leite Integral
- 20g de fermento
- 5 colheres de açúcar

### Modo de Preparo

---

Em uma vasilha, coloque o leite, o fermento e o açúcar. Misture bem para ter a reação do fermento. Coloque os ovos, a margarina e misture. Depois vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, misture bem. Com a massa na bancada, comece a sovar por uns 10 minutos. Deixe descansar por 10 minutos antes de rechear.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@minhasdeliciassonia](#)



Minhas Delícias em...

## Nunca é tarde para realizar

O sorriso simpático é a marca registrada de Sônia, que fala com muito orgulho do negócio que começou em Rio Claro, interior de São Paulo. Minhas Delícias, o empreendimento que nasceu como um sonho hoje ganha forma e conquista o paladar de quem experimenta os quitutes da empreendedora. Tudo começou quando decidiu fazer tortinhas para vender na igreja. O início de um negócio rentável, mas um pouco menos do que ela tinha em mente. "Eu achei que ia começar a vender e ganhar um rio de dinheiro logo de cara, doce ilusão!". Criar um negócio do zero, aprender a cozinhar e se tornar conhecida não é uma

**Meu trabalho representa acreditar nos sonhos, porque não tem idade que impeça. Nunca deixe de sonhar!**

tarefa fácil, mas de tortinha em tortinha, Sônia provou que podia. Aos 67 anos sabe bem que pode fazer acontecer.

"Hoje eu vejo que a minha idade não é barreira para nada, eu estou empenhada em crescer e sei que sou capaz. Tenho saúde, tenho vontade e capacidade", orgulha-se Sônia.

A empreendedora conheceu o Consulado da Mulher através do Coletivo Feira das Pretas, uma





rede de fortalecimento de mulheres negras empreendedoras de Rio Claro. O sucesso é tanto que a Revista JC Magazine a escolheu para sair em uma matéria sobre empreendedorismo após os 50 anos e ela fez bonito com o visual e a preparação da mesa para as fotos.

O empreendedorismo na vida de Sônia apareceu pela vontade de fazer alguma coisa diferente, ela queria trabalhar e poder ter o seu próprio dinheiro. "Eu estou me sentindo tão bem. Ter o meu negócio me ajudou muito. Acredito que faz parte da gente aprender a se valorizar", explica ela.

Com a rotina acelerada e a produção a todo vapor, Sônia conta com o apoio familiar: os 4 filhos e 8 netos além de amar as comidinhas, também estão a postos para o que der e vier. O Kauan que o diga! O neto de 12 anos ajuda a dar aquela amassada na massa, picar uns tomates e auxilia no que mais a vovó precisar. Ficou com vontade de experimentar? Então, já sabe! Se der aquela passadinha por Rio Claro, não deixe de encomendar delícias especiais da Sônia.





## Qumbe

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de coco ralado seco e sem açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar refinado
- 1/2 xícara de leite
- 1/4 xícara (chá) de farinha de amêndoas ou farinha de arroz
- Coco ralado para envolver os docinhos

### Modo de Preparo

Hidrate o coco com o leite de coco e reserve.

Em uma panela coloque o açúcar e leve ao fogo até ficar cor de caramelo.

Adicione o coco hidratado, o leite e a farinha de amêndoas ou de arroz.

Cozinhe por mais uns 5 minutos.

Deixe esfriar completamente.

Pegue pequenas porções, faça bolinhas e passe no coco ralado.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@qumbedocesaffricanos](#)



Qumbe Doces Africanos em...

## Uma busca pela ancestralidade

A vontade de se descobrir e ir ao encontro das próprias raízes foi o que motivou Thaís, idealizadora da Qumbe Doces Africanos, a mudar a proposta do seu empreendimento. No início, em 2017, quando decidiu empreender, seu foco era a produção de biscoitos decorados para café e eventos. Dois anos depois, ao participar do Afrolab, um projeto da Feira Preta que promove apoio ao empreendedorismo, Thaís percebeu um novo chamado para o seu negócio. Foi então que Sweets, a biscoiteria virou Qumbe Doces Africanos!

Com a ideia e a empolgação a todo vapor, começou o trabalho de pesquisa e aprendizado.

“O meu trabalho representa autoconhecimento e realização

“Eu decidi que eu precisava trazer uma coisa que está em mim, um questionamento meu, como mulher negra”, conta Thaís. A dificuldade era bem maior do que ela esperava. “Se eu for em uma livraria e procurar livros de culinária francesa vai ter uma sessão, mas africana não tem nada”, relata ela. O jeito foi continuar pesquisando.

Em suas pesquisas encontrou um nome em especial, Sandra





Nobre, uma chef angolana que mora em Portugal e que hoje representa para Thaís, uma das maiores referências relacionadas à culinária e à cultura. “No início foi muito engraçado, porque xícara em Portugal tem outro nome e outras coisas também. Por exemplo, me deparei com a frase: coloca no lume e eu misericórdia! O que é lume? E é o fogo!”, conta dando risada.

E o cardápio? Diversificado, criativo e com muitas delícias típicas, como as Africanas de coco, um docinho considerado o Brigadeiro dos africanos, que foi adaptado por Thaís para ser feito com

ingredientes mais acessíveis no Brasil. “A receita original é com amêndoa triturada, mas como aqui é muito caro, eu adaptei para amendoim”, revela ela. E não para por aí! O cardápio tem pelo menos 18 doces da culinária africana. Thaís conta que um dos doces lembra muito o nosso bolinho de chuva, o Koekesister. “A diferença é que quando termina de fazer, ele é imergido em uma calda de canela, gengibre e baunilha. É um dos que eu mais gosto, porque lembra casa de vó”, conta ela. O produto estrela desse cardápio é a Torta do General, um doce fino e sofisticado feito à base de massa de amêndoa, recheio de geleia de Damasco e cobertura de merengue de coco. É claro, não podíamos deixar de falar do Qumbe, doce que deu nome ao empreendimento de Thaís. “Ele lembra um quebra-queixo, mas com a textura do beijinho”. Difícil é querer experimentar um só!



## Bolo de Laranja

### Ingredientes

- 200g de farinha de trigo
- 150g de açúcar
- 15g de fermento
- 3 ovos
- 100ml de óleo
- 2 laranjas descascadas, sem a parte branca e sem semente

### Modo de Preparo

Preaqueça o forno à 180°. Unte e enfarinhe uma forma de 22 cm de diâmetro com furo no meio. Misture numa vasilha a farinha e o açúcar e bata no liquidificador os ovos, as laranjas e o óleo. Misture bem na vasilha, os líquidos com os secos. Por último coloque o fermento e mexa delicadamente. Despeje na forma e asse por 30 minutos.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@cafequintaldecasa](#)



Café Quintal de Casa em...

## Colecionando memórias

Humm, tá sentindo esse cheirinho de café no ar? Esse vem com direito a bolo, pães, quiche, rosquinhas, tortas e até caldos. Quem gosta de um ambiente aconchegante para se sentir em casa, tem endereço certo: o Café Quintal de Casa em São Paulo.

Renata, empreendedora e idealizadora do local conta que tudo começou através do grupo de oração da igreja, onde ela sempre levava alguns pratos. O grupo foi crescendo e acabou tendo que se dividir em duas casas; e para não deixar ninguém sem seus quitutes, resolveu começar a vender.

O espaço aconchegante e convidativo do Café Quintal

**O meu trabalho representa aquilo que eu tenho dentro de mim para oferecer para as pessoas. É o meu bem para a humanidade!**

de Casa foi idealizado para o lazer da família e dos amigos. Com o sogro pedreiro e o marido marceneiro, a família foi pouco a pouco deixando o local cada vez mais acolhedor. "Começamos a fazer com as coisas que a gente tinha aqui, meu sogro ganhava muitas sobras das obras que fazia", conta Renata.





Com o tempo recebendo amigos e depois amigos de amigos, surgiu a ideia de abrir o lugar.

O apoio foi o mais inspirador possível. “As pessoas começaram a doar coisas que não usavam mais, como portas, cadeiras. Fizemos como fosse uma casinha de interior”, relata a empreendedora.

Uma casinha muito agradável, diga-se de passagem!

Os clientes têm essa nostalgia de casa de vó, o que é exatamente a intenção de Renata, que eles resgatam as coisas boas da infância ou que eles criem novas memórias. “Já vieram.

duas irmãs que falaram que o pão lembrava muito o que a mãe, já falecida há um mês, fazia. Uma vez veio uma senhorinha com mais de 70 anos que começou a chorar na mesa porque o bule lembrava muito a mãe dela”, narra. Hoje, Renata tem a certeza de que herdou o dom de cozinhar da avó paterna. Até a fogueira que costumavam fazer no quintal da avó ela resgatou para o seu negócio. Fez uma adaptação para uma lareira menor a álcool e conseguiu proporcionar aos clientes a sensação agradável e calorosa que tanto queria





## Soso Ya Mboka

Galinha com almôndega de sementes de abóbora

### Ingredientes

- 1 Galinha
- 1 Cebola
- Alho
- Noz-moscada (a gosto)
- Extrato de tomate
- 3 Óleo de soja
- Sementes de uma abóbora
- 500ml de água

### Modo de Preparo

Corte a galinha em pedaços e leve ao fogo com cebola, noz-moscada, alho e sal para amolecer. Depois de cozido aumentar 400ml de água e deixar fervendo até diminuir a água.

Bata num pilão ou bata no liquidificador as sementes de abóbora. Deixe a consistência lisa, não granulada. Vai colocando tomate fresco, cebola, alho, sal, para estimular a gordura que contém as sementes de abóbora.

Na frigideira, coloque o extrato de tomate, 3 colheres de óleo, cebola, alho e a noz-moscada. Quando, mudar de cor, misture na panela, onde tem galinha e a almôndega de sementes de abóbora. Acrescente mais 500ml de água e deixe apurar. Obs: Para a galinha, a quantidade de ingredientes é a gosto. Pode usar a quantidade de temperos a vontade.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@espacowema](#)



Hortense Mbuyi em...

## Tempo de recomeçar

Já imaginou sair às pressas do seu país por causa da perseguição política e ser obrigada a deixar tudo pra trás? Foi o que aconteceu com Hortense Mbuyi, uma mulher Congolesa formada em direito econômico e social e ativista pelas causas de direitos humanos. Chegou ao Brasil em 2014 sem falar nada de português. Trouxe o filho, Manassé de 7 meses, mas teve que deixar para trás, as duas filhas mais velhas Nephtalie de 4 anos, e Samuela de 2 anos. "Quando eu saí da minha terra, eu deixei a minha filha mais velha com 4 anos, foi no dia do aniversário dela e nesse final do mês ela vai fazer 10 anos. Então imagina, 6 anos longe de

**O meu trabalho representa o que eu chamaria de reconstituição. É um jeito de reconstruir uma identidade que foi apagada e que estamos escrevendo de novo.**

uma filha? A minha segunda filha tinha dois aninhos, ela não me conhece", lembra-se ela.

Sozinha em país desconhecido e com seu filho bebê, Hortense se viu obrigada a começar a luta pela integração social do Brasil. "Nas políticas públicas do Brasil, não existe uma orientação para os imigrantes. O Brasil não acolhe, o Brasil só recebe. Eu tive que pensar: O que eu sei fazer? Além de ser advogada, eu gosto de cozinhar. Mas será que eles vão comer a minha comida?", conclui.

Ao participar da formação de Políticas Públicas para os imigrantes, conheceu africanos que já estavam cansados de comer arroz e feijão e decidiu



cozinhar uma comida verdadeiramente africana. "Perguntei se tinha farinha e fubá. Fui fazer o Fufu, que é uma massa feita com fubá, farinha de milho e água. É uma comida bem antiga e é uma base do prato africano", explica Hortense. Era o incentivo que ela precisava, se encheu de coragem para começar a cozinhar os pratos da sua terra e levar um pouquinho da cultura e gastronomia da República do Congo para o Brasil, mais especificamente para São Paulo, no Espaço Wema, uma cozinha comunitária que fica na ocupação 9 de Julho. "Aqui no Espaço Wema, cultura e

gastronomia são motivadas pela comida afetiva. A gente não produz comida gourmet", orgulha-se a empreendedora.

As delícias do cardápio africano contam com o Soso Ya Mboka, um prato de galinha com almôndega de semente de abóbora, feijão branco com o peixe Bagre seco e defumado, Couve com a pasta de amendoim e batata doce assada no forno, o famoso Fufu e muito mais. Hortense conta que na culinária africana grande parte dos pratos costumam usar a diversidade de folhas como acompanhamento e percebeu que no Brasil há muito desperdício da vegetação. "Aqui tem a



oportunidade de diversificar o prato e o que não se usa, talvez pela cultura ou por não saber, vai pro lixo". Pensando nisso, no Espaço Wema são oferecidas oficinas para mostrar como diversificar os pratos e sair um pouco do arroz e feijão. "O Brasil produz muita mandioca, dá pra comer a folha de mandioca também, ela pode ser cozida com feijão, fica muito gostoso", indica ela. Atualmente, Hortense além de cozinhar e promover a cultura do seu país, organiza uma roda de países africanos no Espaço Wema. "A cada produção, eu chamo um imigrante africano, que vem apresentar um prato típico da sua terra. Já tivemos produções da África do Sul, do Congo, de Angola, da Costa do Marfim e do Senegal", conclui.



A empreendedora continua em uma luta muito positiva pelos direitos dos refugiados aqui no Brasil. "Se for falar 10 nomes da liderança pelos direitos dos imigrantes em São Paulo, o meu nome não vai faltar", orgulha-se Hortense. Hoje vive com o marido que reencontrou após anos; o filho Manassé, que trouxe do Congo e as duas caçulas que nasceram no Brasil, Davina e Roberta. Sonha em poder trazer as duas filhas, Nephtalie e Samuela; o filho de sua irmã que adotou, chamado Quertus e a mãe que deixou na África. E ter, enfim, a família reunida e completa outra vez.



## Biscoito amanteigado

### Ingredientes

- 100g de margarina
- 100g de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 600g de farinha de trigo

### Modo de Preparo

Misture a margarina, o ovo, o fermento e o açúcar. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e vá mexendo até virar uma consistência de massa de pão. Abra a massa e corte os biscoitos, pode-se usar forminhas.

Posicione em uma assadeira untada. Leve para assar até ficar douradinho (uns 15 minutos aproximadamente).

Deixe esfriar e aí é só confeitar com glacê real, chocolate branco ou chocolate ao leite.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)  
[@alessandramathiasbolos](#)



## Alessandra Mathias Bolos em...

# Então é Natal!

Com a Oficina do Papai Noel, Alessandra Mathias faz a alegria do Natal na cidade de Rio Claro, em São Paulo. A diferença é que essa oficina não é de brinquedos e sim de doces.

São pães de mel, pirulitos personalizados, trufas e biscoitos decorados feitos em pasta americana, sem falar nos deliciosos panetones trufados. Tudo é feito com uma delicadeza impecável e perfeição em cada detalhe. Todos os itens têm um toque especial de Natal. Seja no detalhe da roupa de Papai Noel, pinheirinhos, lareiras, chapeuzinhos, bengalas de açúcar e casinhas de biscoito. A criatividade rola solta para Alessandra. Ela conta que para fazer as

**A confeitaria sustentou, uniu e edificou minha família. Meu trabalho representa qualidade de tempo com eles**

casinhas de biscoito, por exemplo, não tem um cortador específico, então improvisa desenhando em um folha de sulfite, recortando e moldando por cima da massa de biscoito. Após assados no forno, enfeita tudo com glacê real.

Fazer doces, foi desde o início, uma forma de renda extra para





Tenho vontade de mudar muita coisa, principalmente na questão de acabamento e entrega”, conta ela. Pouco a pouco está chegando lá, pois já está fazendo maravilhas levando através de seus doces a magia do Natal para os lares e conseguindo algo que valoriza muito: o tempo com a sua família.

Alessandra. Em 2010 começou a investir nos bolos. Fez cursos de bolos, tortas doces e salgadas e de doces finos. “Quando as pessoas começaram a pedir várias coisas, eu abandonei tudo o que eu fazia e fiquei só no doce”, lembra Alessandra.

A empreendedora toca o negócio, que leva o seu nome, sempre buscando inspiração na internet e usando a criatividade para dar o seu toque especial. Ainda tem muitos planos para o seu empreendimento. “Graças a Deus, só tenho elogios, mas ainda não está tudo do jeito que eu quero.



## Taça da Felicidade de Cupuaçu

### Ingredientes

Ingredientes para uma taça de 2,5kg  
(Serve em média 20 porções)

#### Creme:

- 500g de Polpa de cupuaçu
- 400g de creme de leite
- 390g de leite condensado integral

#### Frutas (a gosto)

#### Pudim de leite:

- 1 lata de leite condensado
- A mesma medida de leite líquido (1 lata)
- 3 ovos
- 200g de açúcar cristal

#### Doce de Cupuaçu

- 500g de polpa de cupuaçu
- 400g de açúcar
- 1 Pacote de Biscoito Champagne e 1 xícara de leite para embebedar os biscoitos.

### Modo de Preparo

Faça o pudim e reserve. Em seguida, faça o doce de Cupuaçu colocando a polpa e o açúcar juntamente com 200ml de água em uma panela em fogo baixo até cozinhar totalmente e formar o doce, caso você perceba que a água está secando rápido e o doce não está pronto, ir acrescentando mais água aos poucos. Deixe esfriar e coloque na geladeira.

Prepare o creme batendo no liquidificador a polpa de cupuaçu, o creme de leite e leite condensado (atente-se a consistência da polpa, quanto menos ela tiver água, é melhor para um creme mais saboroso e mais consistente). Reserve na geladeira. Depois é só montar! Corte as frutas em pedaços menores e vá montando em camadas (pudim, creme, doce e frutas). Lembre-se de deixar frutas para a parte de cima da taça.



[Siga a empreendedora no Instagram](#)

[@sweetrocks\\_](#)



Sweet Rocks em...

## Um brinde ao Ano Novo!

Uma das coisas mais esperadas das festas de final de ano, além da confraternização e estar com quem se ama, é a mesa de delícias. Nada melhor do que poder contar com um toque de felicidade em uma linda taça. Esse é um dos itens do cardápio da Helen, da Sweet Rocks, em Manaus. Feitas com deliciosas camadas de pudim, frutas e creme, que pode ser de cupuaçu ou outras frutas, as Taças da Felicidade fazem sucesso e impulsionam as vendas de Natal e Ano Novo.

A empreendedora conta que considera a Sweet Rocks como a sua primeira filha. Em um momento em que se viu desempregada, encontrou no apoio e

“O meu trabalho representa superação. Eu não sabia nada e fui na cara e na coragem.

parceria do marido o incentivo para começar a empreender.

Ambos apaixonados por Rock and Roll e com muita criatividade na veia, tiveram a ideia de levar essa paixão para o empreendimento. “Decidimos unir o útil ao agradável. O brownie é o nosso carro-chefe,





então todos os nomes dos nossos brownies levam o nome de uma banda ou de um astro da música e também por causa do rocks, que é rocha em inglês, e esse doce lembra uma rocha”, conta Helen.

As primeiras receitas foram para uma amiga que tinha uma hamburgueria e precisava de sobremesas para o cardápio. Entre testes e mais testes chegou a melhor receita de brownie que os clientes podiam esperar.

Com o tempo vieram as feiras e a oportunidade de levar os docinhos para mais pessoas. E com muita criatividade, o casal leva os

produtos em uma linda bicicleta enfeitada com piscapisca para apresentar a Sweet Rocks. “Eu acredito que nada precisa ser caro, para empreender, você precisa de criatividade. Eu acho que sou muito criativa”, orgulha-se ela. “No Dia das Mães eu fiz um docinho que vinha dentro de um pote plástico com a frase: Agora chegou a hora da revanche, você vai devolver para a sua mãe todas as Tupperwares que você levou e nunca devolveu”, completa sorrindo. E que em 2022 venha muito mais criatividade!



 **Consulado  
da Mulher**  
Ação social da **Consul**



