

RECEITAS

DAS

AMIGAS

**ORGANIZADORA
LIZZIANE
ARGÔLO-BATISTA**

EXPEDIENTE

**PRESIDENTE DA REPÚBLICA
JAIR BOLSONARO**

**MINISTRO DA EDUCAÇÃO
MILTON RIBEIRO**

**SECRETÁRIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICO
ARIOSTO ANTUNES CULAU**

**REITOR
AÉCIO JOSÉ ARAÚJO PASSOS DUARTE**

**PRÓ-REITOR DE ENSINO – PROEN
ARIOMAR RODRIGUES DOS SANTOS**

**PRÓ-REITOR DE PÓS-GRADUAÇÃO, PESQUISA E INOVAÇÃO
LUCIANA H. MAZZUTTI**

**PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO
LEONARDO CARNEIRO LAPA**

**PRÓ-REITORA DE DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL
HILDONICE DE SOUZA BATISTA**

**PRÓ-REITOR DE EXTENSÃO
RAFAEL OLIVA TROCOLI**

**DIRETORA GERAL CAMPUS ITABERABA
OZENICE SILVA DOS SANTOS**

**DIRETORA ACADÊMICA CAMPUS ITABERABA
NEURISÂNGELA MAURÍCIO DOS SANTOS MIRANDA**

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA BAIANO
CAMPUS ITABERABA

RECEITAS DAS AMIGAS

VOLUME 1

**ORGANIZADORA
LIZZIANE ARGÔLO-BATISTA**

ITABERABA/BA, 2020

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E TECNOLOGIA BAIANO
CAMPUS ITABERABA**

**DESIGN GRÁFICO
LIZZIANE ARGÔLO-BATISTA**

**REVISÃO GRAMATICAL E DE LINGUAGEM
NATALI GOMES DE ALMEIDA SANTA**

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
A REPRODUÇÃO NÃO AUTORIZADA DESTA PUBLICAÇÃO, NO
TODO OU EM PARTE, CONSTITUI VIOLAÇÃO DOS DIREITOS
AUTORAIS (LEI N.º 9.610)**

**INFORMAÇÕES E CONTATO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA, CAMPUS ITABERABA
RODOVIA BA 233, KM 04, CEP 46.880-000 ITABERABA/BA.
TELEFONE: (77) 9 9978-3387 E-MAIL:
LIZZIANE.ARGOLO@IFBAIANO.EDU.BR**

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Tatiane Ribeiro - CRB 5/1594

R295 Receitas das amigas. [recurso eletrônico] / Lizziane Argôlo-Batista
(Organizadora). - Itaberaba, BA : IFBaiano, 2020.
29 p. ; il. color. (Receitas das amigas ; v. 1).

E-book produzido por um grupo de amigas de infância durante o isolamento social devido à pandemia do Coronavírus (Covid-19).

ISBN 978-65-00-15222-7

I. Culinária – Receitas. 2. Gastronomia – Receitas. 3. Cozinha – Receitas.
I. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano. II. Argôlo-Batista,
Lizziane. III. Título

CDU: 641

APRESENTAÇÃO

Algumas vezes na vida, você encontra uma amiga especial. Alguém que muda sua vida. Alguém que te faz rir
te faz feliz
te faz crescer
te faz viver
te faz comer... kkkk

As amizades são surpreendentes, podem ser antigas, podem ser novas, podem ter o tempo que for, nos RENOVAM!

Com o isolamento social devido à pandemia do Coronavírus (Covid-19) , 2020 tem sido marcado por coisas ruins e boas. Talvez nunca tenhamos estado tão próximos de nossas amigas, nos RECONNECTAMOS!

AMIGAS. Foi por elas que esse projeto nasceu, pela (con)-vivência com minhas amigas de infância por redes sociais sempre compartilhando suas receitas e suas fotos.

Então, pensei: "Por que não organizar nossas receitas em um E-book? Tá tão na moda!"

Por amor, por gratidão, por orgulho, como um brinde às Amigas!

BON APPÉTIT!

conteúdo

07

ENTRADAS

14

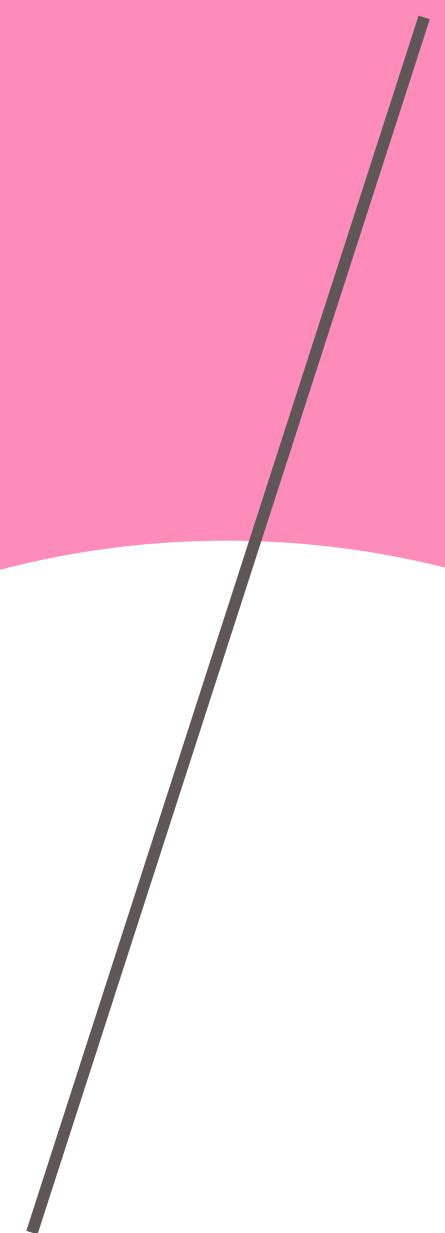
PRATOS

PRINCIPAIS

21

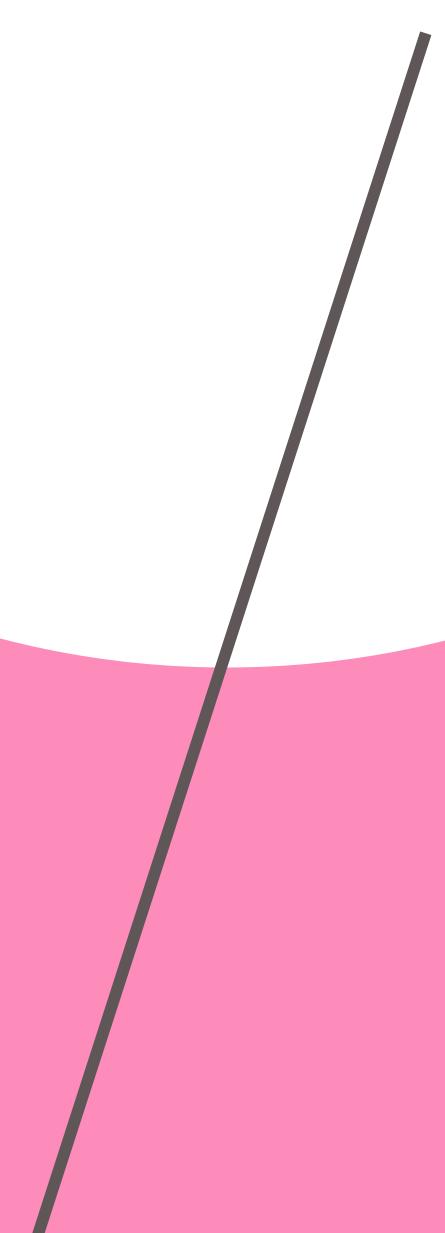
SOBREMESAS

01



C A P Í T U L O

01



Pão de Queijo Inspirado

por Carol Gusmão

Adaptada do Chef Leonardo Paixão

INGREDIENTES

- 1 caixinha de creme de leite (essa caixinha vai ser usada como medida para os outros ingredientes);
- 1 caixinha de polvilho azedo;
- 1 caixinha de queijo minas padrão (e não o frescal!) ralado grosso;
- Sal a gosto..

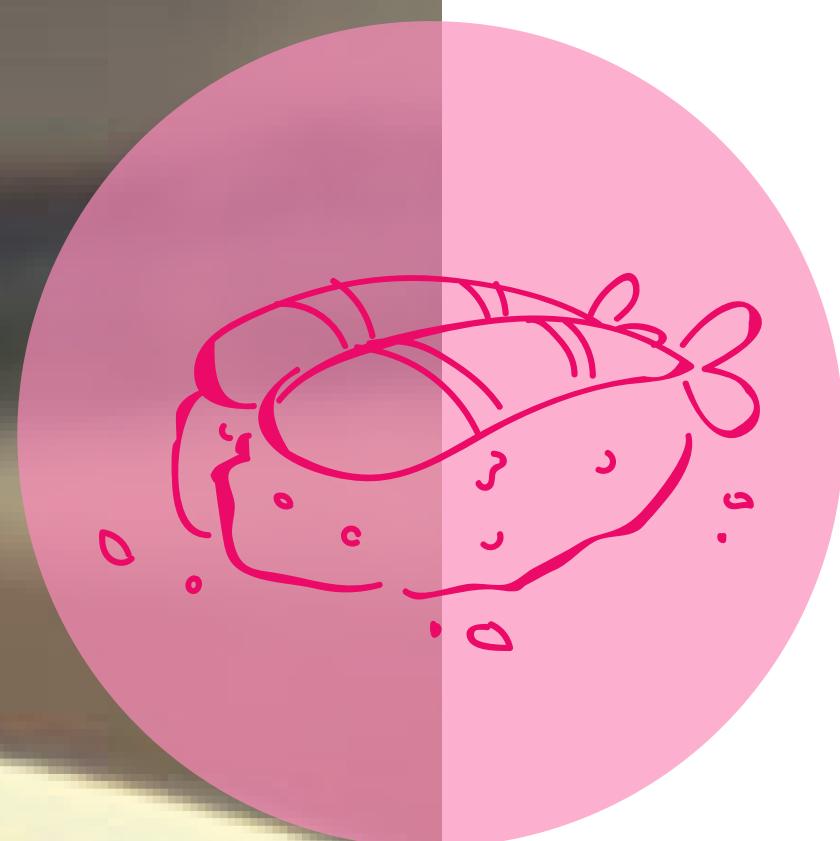
Dica: Não se deve colocar mais queijo do que a medida da caixinha (apertando o queijo para caber mais). Isso pode pesar a massa e ela não cresce.

MODO DE PREPARO

Mistura

- 1.Untar uma forma com uma camada muito fina de óleo ou manteiga.
2. Como se trata de uma massa mais mole do que o normal (e é assim mesmo), disponha na assadeira com colheradas. Lembre-se de deixar um espaço bom entre as colheradas para não grudar um pãozinho no outro, pois eles crescem.
3. Normalmente, ficam em torno de 20 minutos assando, mas isso vai depender do quanto ele estiver douradinho, há quem prefira mais clarinho ou mais queimadinho.
4. O rendimento depende do tamanho das colheradas. Se usar uma colher de sopa tradicional, a massa rende entre 9 e 12 pães.





Ceviche

por Sabrina Bonfim

Ingredientes

- 1 peixe (tilápia 1 kg)
- 3 cebolas roxas grandes em fatias finas
- 1 pimentão verde
- 1 molho de coentro
- 3 limões siciliano ou outro de sua preferência
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Corte o peixe em cubos pequenos.
2. Fatie as cebolas, o pimentão e o coentro.
3. Em um refratário, coloque todos os ingredientes e adicione o suco dos limões.
4. Deixe marinar por entre 1 e 2 horas (quanto mais tempo deixar mais gostoso fica).
5. Depois, é só servir.

Dicas

1. Você pode acrescentar a essa receita tomate cereja, alho bem picado, azeite, Kani, camarões ou polvo.
2. Pode substituir a tilápia por salmão.
3. Se você utilizar o polvo e o camarão, lembre-se também de que precisará cozinhá-los antes:
4. Na panela de pressão, coloque o polvo e uma cebola sem casca; não adicione água e deixe apenas 7 minutos após a pressão. O ponto fica excelente!
5. Para o camarão, ferva a água, desligue e deixe-os aí por 2 minutos; depois, interrompa o processo numa panela com água e gelo.



Camponata de Beringela

por Carol Gusmão

Ingredientes

- 1 berinjela grande ou duas pequenas
- 1 pimentão vermelho grande
- 1 pimentão amarelo grande
- 3 cebolas grandes (podem ser brancas e/ou roxas)
- 3 colheres de sopa de uvas passas (brancas ou pretas)
- 2 colheres de sopa de azeitonas verdes sem caroço em fatias
- 2 colheres de sopa de azeitonas pretas sem caroço em fatias
- 500 ml de azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto.

Modo de Preparo

1. Picar todos os ingredientes em cubos pequenos (exceto passas e azeitonas), cobrir com o azeite e temperar com o sal e a pimenta.
2. Colocar em um refratário e levar ao forno, mexendo a cada 30 min a 200° até que os legumes estejam reduzidos a 1/3 do volume original. Isso deve corresponder a aproximadamente 1 hora e meia de forno.
3. Acertar o sal se necessário.

Dicas: Pode ser servido com torradas, pão sírio ou barquete de tapioca.



Steak Tartar

por Lillian Verena Rocha

Ingredientes

- 300 gramas de coxão mole, patinho ou filé mignon (sem pele e sem gordura)
- 2 colheres de chá de alcaparras picadas
- 2 colheres de chá de cebola roxa ralada
- 2 colheres de chá de molho inglês
- 2 colheres de chá de mostarda
- 1 colher de sopa rasa de maionese
- 1 colher de chá de salsinha picada
- 2 colheres de chá de conhaque
- 1 colher de sopa de ketchup
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Pimenta Tabasco ou pimenta calabresa a gosto (opcional)
- 1 gema de ovo (opcional)- geralmente, não coloco

Modo de Preparo

- Pique bastante a carne, misture aos demais ingredientes e tempere com sal, pimenta do reino e tabasco.
- Sirva com batatas fritas, salada verde e torradas.

Vinagrete de Polvo

por Lillian Verena Rocha

INGREDIENTES

- 1 Polvo cozido cortado em cubos
- 2 tomates picados
- 1/2 cebola roxa finamente picada
- 1/3 pimentão vermelho
- 1/2 pimenta dedo de moça sem sementes picada
- Coentro
- Cebolinha
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- Azeite q.b
- Vinagre q.b



MODO DE PREPARO

Mistura

1. Misture todos os ingredientes. Sirva com pães (torradas, ou rústico, como preferir).
2. Na imagem, foi servida com pão francês de fermentação natural.

Dica de preparo do polvo

1. Em uma panela de pressão, coloque o polvo com 1 cebola inteira, folhas de louro e grãos de pimenta do reino.
2. Após pegar a pressão, deixe cozinhar por 7 minutos.
3. Desligue o fogo e interrompa o cozimento com água e gelo.



Pão de Liquidificador

por Carol Gusmão

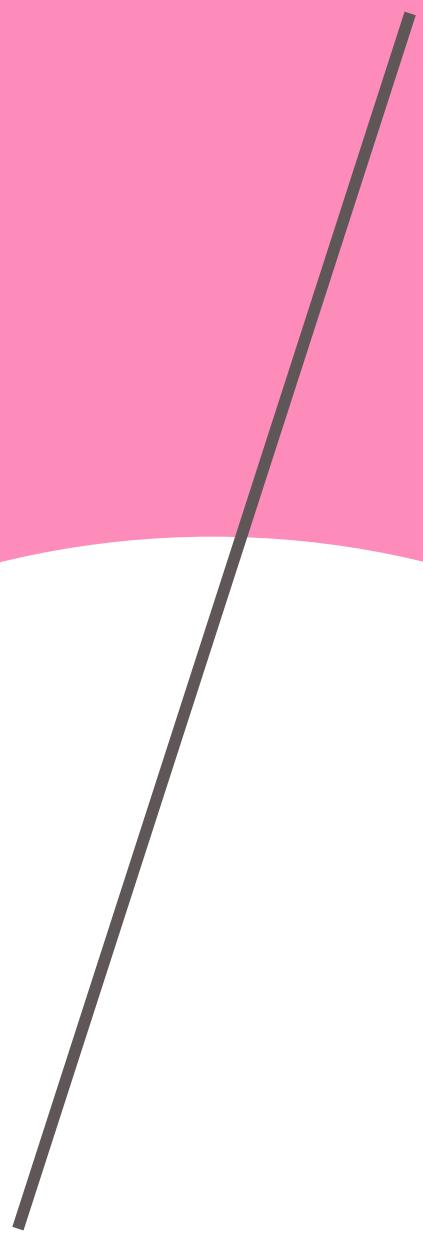
Ingredientes

- 4 xícaras e meia de farinha de trigo
- 2 ovos grandes ou 3 pequenos
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de leite morno
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1/2 colher de chá de sal
- 10g de fermento biológico seco

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo.
2. Bata por 1 minuto e então acrescente a parte líquida à farinha.
3. A textura da massa é mole e não dá para manipular com as mãos.
4. Passe a massa para uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha.
5. Deixe descansar por uma hora, até a massa dobrar de volume.
6. Asse por 35 minutos a 200°.

02



C A P Í T U L O

02



Linguini ao Pesto com Camarões

por Lillian Verena Rocha

Ingredientes

- 300g de filé de camarão
- Tomatinho Uva
- 250g de linguine
- 1/2 cebola média
- 4 dentes de alho
- Molho pesto
- Manteiga q.b
- Azeite q.b.

Pesto de manjericão

- 1 maço de folhas de manjericão
- 1 dente de alho pequeno
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 100 gramas de queijo parmesão ralado (sugestão: Faixa Azul cilindro)
- 30 gramas de castanha de caju ou nozes

Modo de Preparo

Para os Camarões

Tempere os camarões com alho, sal e coentro. Aqueça manteiga em um pouco de azeite e sele os camarões (aproximadamente 4 minutos; 2 de cada lado). Quando virar o lado dos camarões, acrescente alguns tomatinhos uva para refogar também. Reserve.

Para o Linguini

Siga as indicações da embalagem para o cozimento da massa. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho na manteiga e azeite. Quando estiverem translúcidos, coloque 1 colher de molho pesto e acerte o sal. Acrescente a massa cozida e ainda quente. Sirva com os camarões. Se desejar que os camarões também fiquem ao pesto, pode acrescentá-los no molho do linguini.

Pesto de manjericão

Num liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até formar uma pasta. Desligue o liquidificador e reserve. Conserve na geladeira.



Picanha de Cordeiro na Manteiga de Ervas

por Lillian Verena Rocha

Ingredientes

Para a Picanha

- 1 picanha de cordeiro
- 1 Colher de Manteiga de ervas
- Azeite q.b.
- Alecrim fresco
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto.
- 1/2 Lata de cerveja

Purê de Batata Baroa

- 500g de batata baroa
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de requeijão cremoso (opcional)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere a picanha com sal e pimenta, umas folhinhos de alecrim e a cerveja. Deixe marinhar por pelo menos 2 horas. Sele a picanha na frigideira com um pouco de azeite (o ponto da carne depende do gosto pessoal) e finalize com a manteiga de ervas.
2. Cozinhe as batatas até ficarem bem molinhas. Amasse bem com um garfo ou bata no liquidificador. Coloque numa panela e acrescente a manteiga. Se quiser um pouco mais cremoso, acrescente um pouco da água do cozimento ou um pouco de leite. Quando estiver soltando do fundo da panela, acrescente o requeijão cremoso e mexa mais um pouco. Sirva ainda quente.



Manteiga de Ervas

por Lillian Verena Rocha

Ingredientes

- 200g de manteiga sem sal em temperatura ambiente.
- Acrescente algumas ervas frescas do seu gosto, podendo ser:
 - 2 ramos de alecrim
 - 4 ramos de tomilho
 - 5 folhas de sálvia
 - 2 talos de cebolinha
 - Salsa a gosto
 - Pimenta moída na hora

Modo de Preparo

- Pique bastante todas as ervas e misture bem com a manteiga;
- Coloque em um plástico filme e enrole;
- Coloque no freezer;
- Quando for usar, corte uma fatia e guarde novamente no freezer;
- Pode-se utilizar também cubas de gelo.

Dicas: Utilize na finalização de pratos com frutos do mar ou carnes.



Linguini com Camarão ao Siciliano

por Lillian Verena Rocha

Ingredientes

- 250g de Linguini
- 300g de Filé de camarão
- 1 Limão siciliano
- 500ml de Creme de leite fresco
- Alho
- Coentro
- Sal a gosto
- Pimenta moída a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os camarões com alho, sal, pimenta moída na hora e coentro.
2. Sele os camarões por cerca de 4 minutos (2 de cada lado), acrescente o creme de leite fresco e o suco de limão siciliano.
3. Ajuste o sal.
4. Misture a massa cozida *al dente* (é só seguir a indicação da embalagem).

Rendimento

Porção para 2 ou 3 pessoas.

Hambúrguer de Fraldinha com queijo Brie

por *Lillian Verena Rocha*

INGREDIENTES

- 750g de fraldinha e 250g da gordura da fraldinha moídas (2 moagens)
- Queijo Brie em fatias
- Cebola ao mel
- Rúcula fresca
- Tomate cereja
- Manteiga q.b.
- Sal e pimenta do reino moída na hora a gosto.
- Pão de hambúrguer

MODO DE PREPARO

Mistura

1. Tempere a carne com sal e pimenta moída na hora. Faça bolinhos com 150 ou 180g. Molde na mão em formato de hambúrguer e pressione um pouco o centro (para a carne não retrair tanto).
2. Numa frigideira, acrescente um pouco de azeite, esquente bem e coloque o hambúrguer para selar. Quando chegar no ponto desejado, vire o lado e coloque o queijo Brie por cima para derreter um pouco.
3. Enquanto isso, passe manteiga nos pães e sele numa frigideira (isso evita que o pão molhe muito depois).



Montagem

1. Banda do pão + rúcula fresca + tomate uva + hambúrguer com o queijo + cebola ao mel + outra banda do pão.

Cebola ao mel

Doure 3 cebolas grandes em azeite e manteiga (mais ou menos 50g) e acrescente um pouco de mel, deixe que fiquem bem translúcidas e reduzam bem.





Risottos (Frutos do Mar)

por *Lillian Verena Rocha*

Ingredientes

- Polvo cozido, anéis de lula, camarões e mexilhões
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Tomatinhos uva
- Azeite
- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1 copo americano de vinho branco seco (ou espumante)
- 1 1/2 litros de caldo de legumes
- 1/4 colher de chá de açafraão em pó
- 100g de parmesão
- Manteiga q.b.

Modo de Preparo

Frutos do mar

1. Tempere os mariscos com sal e pimenta do reino;
2. Refogue em azeite os mariscos separados e pouco a pouco. Quando estiver refogando o último marisco, acrescente uns tomatinhos uva .
3. Junte tudo e Reserve.

Arroz

1. Refogue a cebola e o alho no azeite em um pouco de manteiga até ficarem translúcidos.
2. Acrescente o arroz e refogue um pouco.
3. Acrescente o vinho e deixe secar.



Risottos (Frutos do Mar)

por Lillian Verena Rocha

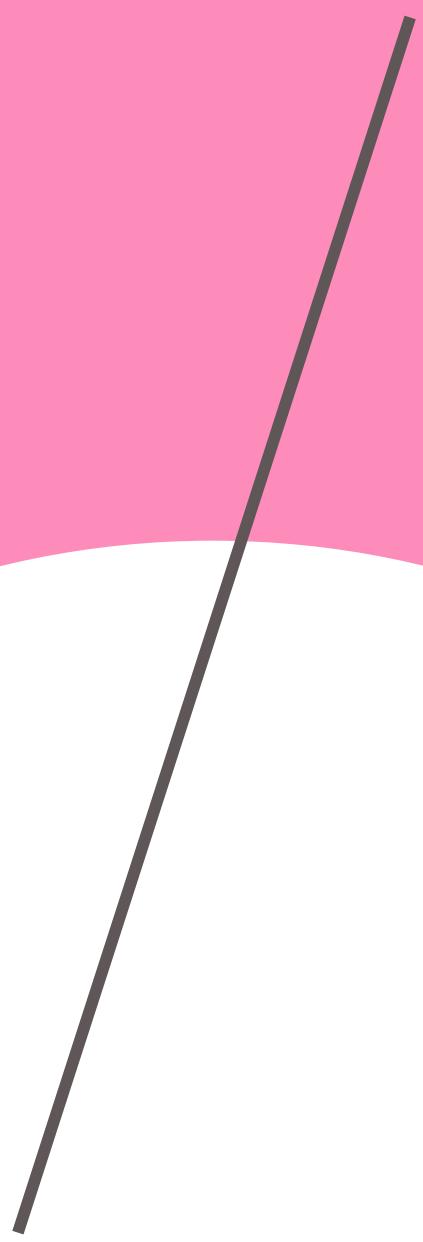
Modo de Preparo

4. Vá adicionando, concha por concha, o caldo de legumes (mais ou menos 14 conchas). Mexa sempre para poder soltar bastante amido.
5. Quando estiver quase finalizando, acrescente o refogado dos frutos do mar e o açafrão. Então, acrescente mais uma concha do caldo. Deixe secar um pouco.
6. Acerte o sal, desligue o fogo e finalize com a manteiga.
7. Mexa e deixe incorporar os sabores por cerca de 2 minutos.
8. Sirva e finalize o prato com um pouco de azeite!

Dicas

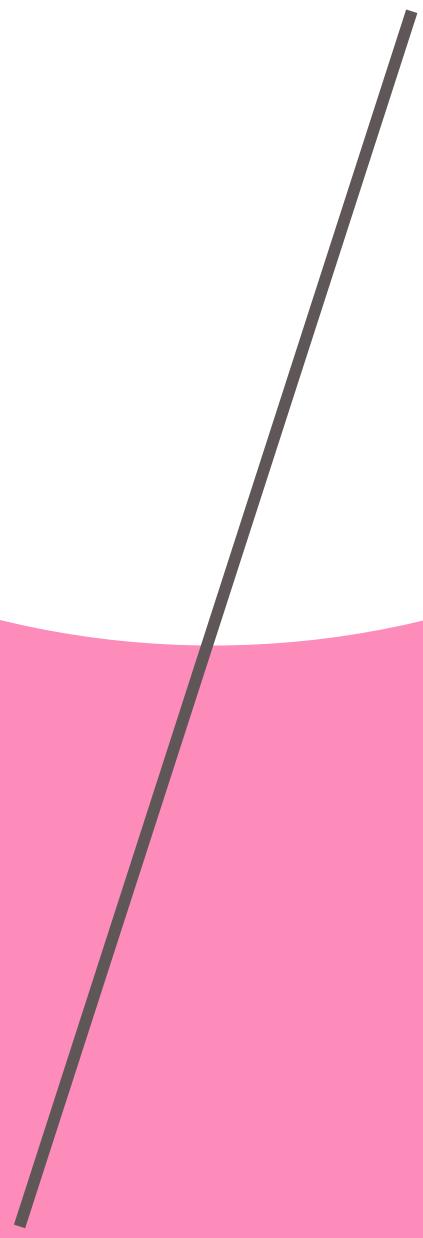
- Camarão com siciliano: mesmo processo dos frutos do mar; acrescente o limão siciliano na finalização, antes da manteiga.
- Salmão com Gouda: cortar o salmão em cubos, temperar com sal e pimenta do reino, refogar no azeite e manteiga. Acrescente ao final do processo e finalize com queijo gouda (mais ou menos, 100g) e manteiga.
- Camarão com Brie: siga o mesmo processo do salmão, mas finalize com queijo brie.
- Filé com açafrão e rúcula: tempere o filé cortado em cubos com sal e pimenta do reino, sele na manteiga de ervas e azeite. Reserve. Acrescente ao final do processo e finalize com parmesão ralado na hora e manteiga. Sirva com Rúcula fresca por cima.

03



C A P Í T U L O

03





Bolo de Cenoura e Brigadeirão

por Vanessa Araújo

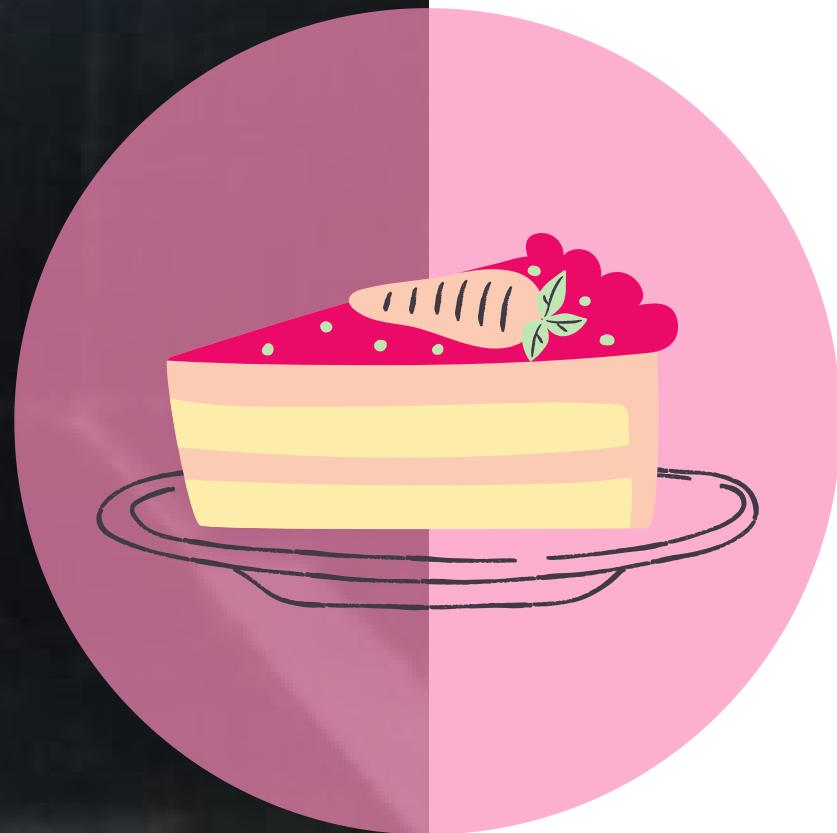
Ingredientes

Brigadeirão

- 1 lata de leite condensado
- 20 g de manteiga (1 colher de sopa)
- 200 g de creme de leite
- 2 ovos inteiros
- 2 gemas
- 10 g de essência de baunilha
- 50 g de chocolate em pó 50% (ou, se preferir mais doce, 120 g de achocolatado)

Bolo

- 140 g de cenoura limpa e cortada em cubos
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher rasa (sobremesa) de fermento químico



Bolo de Cenoura e Brigadeirão

por *Vanessa Araújo*

Modo de Preparo

- 1- Aqueça o forno a 180° C.
- 2- Unte uma forma de pudim pequena com manteiga.

Preparo do Brigadeirão

- 3- Em uma tigela, misture todos os ingredientes sem bater; apenas para homogeneizar. Reserve.

Preparo do Bolo

- 4 - No liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o açúcar e a cenoura. Bata em velocidade alta por 5 minutos.

- 5- Transfira a mistura para uma tigela e acrescente a farinha peneirada aos poucos, misturando delicadamente. Adicione o fermento e mexa apenas para misturá-lo.

- 6- Coloque o Brigadeirão na forma e sobre ele a massa do bolo.

- 7- Cubra com papel manteiga e leve para assar em banho-maria (com água previamente aquecida) por 50 minutos ou até que ao espetar o palito saia limpo.

Dica: Se estiver usando forno elétrico, asse a 160° C.



Cupcake de Chocolate

por Lizziane Argôlo-Batista

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de farinha de trigo
- 3/4 xícara de chocolate em pó meio amargo 50%
- 3/4 xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 g de creme de leite

Cobertura

- 250 g de chocolate em barra meio amargo
- 100 g de creme de leite

Modo de Preparo

- Pré-aqueça o forno a 180° C. Bata a manteiga e o açúcar em uma tigela grande com a batedeira em velocidade média por 5 minutos ou até ficar leve e fofo. Bata os ovos, um de cada vez.
- Acrescente a farinha, o chocolate em pó, o fermento, bata até obter uma massa homogênea. Adicione o creme de leite e bata novamente.
- Utilize formas de papel forneáveis para assar os cupcakes. Asse por 20 minutos ou até que o palito inserido no cupcake saia limpo. Deixe esfriar em uma assadeira por 5 minutos.
- Para a cobertura, derreta o chocolate em barra, adicione o creme de leite e deixe esfriar. Com saco de confeiteiro e bico, faça a decoração.



Pavê de Cream Cheese com Morango

por *Vanessa Araújo*

Ingredientes

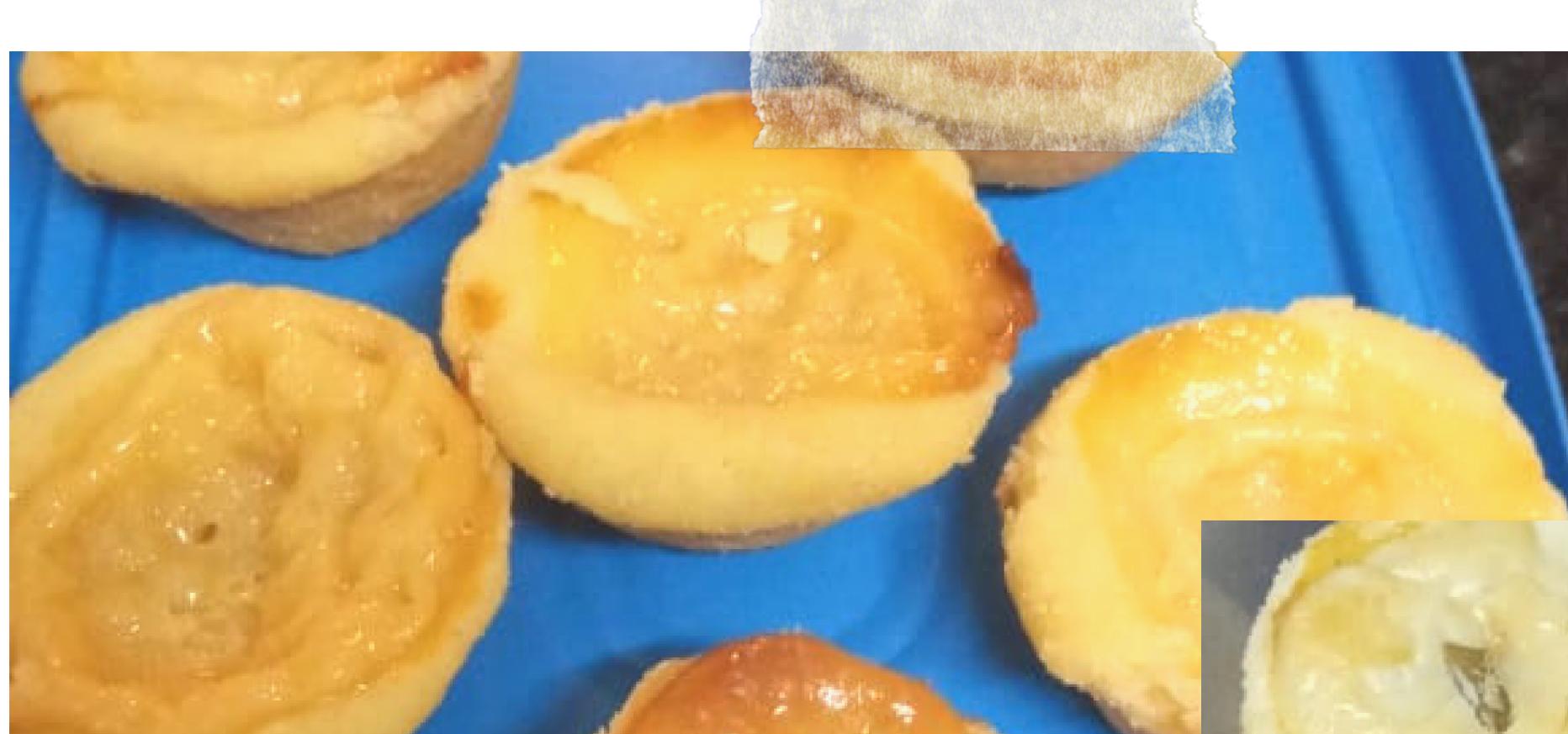
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 2 1/2 caixas de leite (mesma medida da caixa do leite condensado)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa bem cheia de leite ninho
- 2 gemas peneiradas
- 3 colheres de sopa bem generosas de cream cheese
- 1 caixa de morangos
- 8 colheres sopa bem cheias de açúcar (pode ser demerara)
- 1 pacote de biscoito tipo maisena

Modo de Preparo

1. Para o recheio: lave e pique os morangos;
2. Leve ao fogo com o açúcar mexendo e deixe ferver até que os morangos desmanchem. Reserve.
3. Para o creme: dissolva o amido de milho no leite e reserve.
4. Em uma panela, misture o leite condensado ao creme de leite e o amido de milho dissolvido no leite.
5. Adicione o leite ninho e as gemas peneiradas.
6. Leve ao fogo mexendo sem parar até engrossar bem.
7. Depois de pronto, deixe ficar morno, acrescente o cream cheese e misture bem até ficar bem homogêneo.
8. Montagem: coloque uma camada de creme no fundo de um refratário, coloque uma camada do biscoito por cima do creme e, em seguida, uma camada de recheio, repetindo o processo.

Empadas Doces e Salgadas

por Vanessa Araújo



INGREDIENTES

- 1 xícara de banha hidrogenada
- 3 colheres de manteiga
- 1 ovo
- Farinha de trigo sem fermento

MODO DE PREPARO

1. Misture a banha hidrogenada, a manteiga, o ovo e farinha de trigo até formarem uma massa homogênea e soltarem da mão.
2. Prepare o recheio de sua preferência, que pode ser salgado ou doce (na imagem, é de leite condensado).
3. Depois do recheio pronto, prepare as forminhas com a massa: separe uma porção de massa e aperte contra o fundo e a lateral da forminha; retire o excesso. Reserve um pouco da massa para fazer as tampinhas.

4. Recheie as forminhas e acrescente uma azeitona em cada empada.
5. Tampe com um disco de massa e aperte a junção com a ponta dos dedos.
6. Coloque as gemas dentro de um recipiente e bata com um garfo.
7. Pincele a superfície da massa com a gema batida e enfeite com uma fatia de azeitona.



Panna Cotta com Calda de Frutas Vermelhas

por Lillian Verena Rocha

Ingredientes

Creme

- 300 ml de creme de leite
- 200 ml de leite
- 90 g de açúcar
- 5 g de gelatina incolor
- 1 colher de café de essência de baunilha

Modo de Preparo

Creme

Em uma panela, junte o creme de leite, o leite, o açúcar e a baunilha. Aqueça sem deixar ferver e acrescente a gelatina já hidratada em água. Coloque a mistura em taças ou em forminhas e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Na hora de servir, cubra com a calda.

Calda de Frutas Vermelhas

- 200 g de frutas vermelhas congeladas
- 50 g de açúcar
- 1 colher de sopa de vinho do Porto ou suco de limão

Calda de Frutas Vermelhas

Aqueça todos os ingredientes juntos, em fogo baixo e deixe cozinhar por 20 a 30 minutos, até formar uma calda não muito espessa.

“

HÁ AMIZADES
QUE VALEM A
PENA, MAS A DE
VOCÊS VALE A
GALINHA INTEIRA.

AUTOR DESCONHECIDO