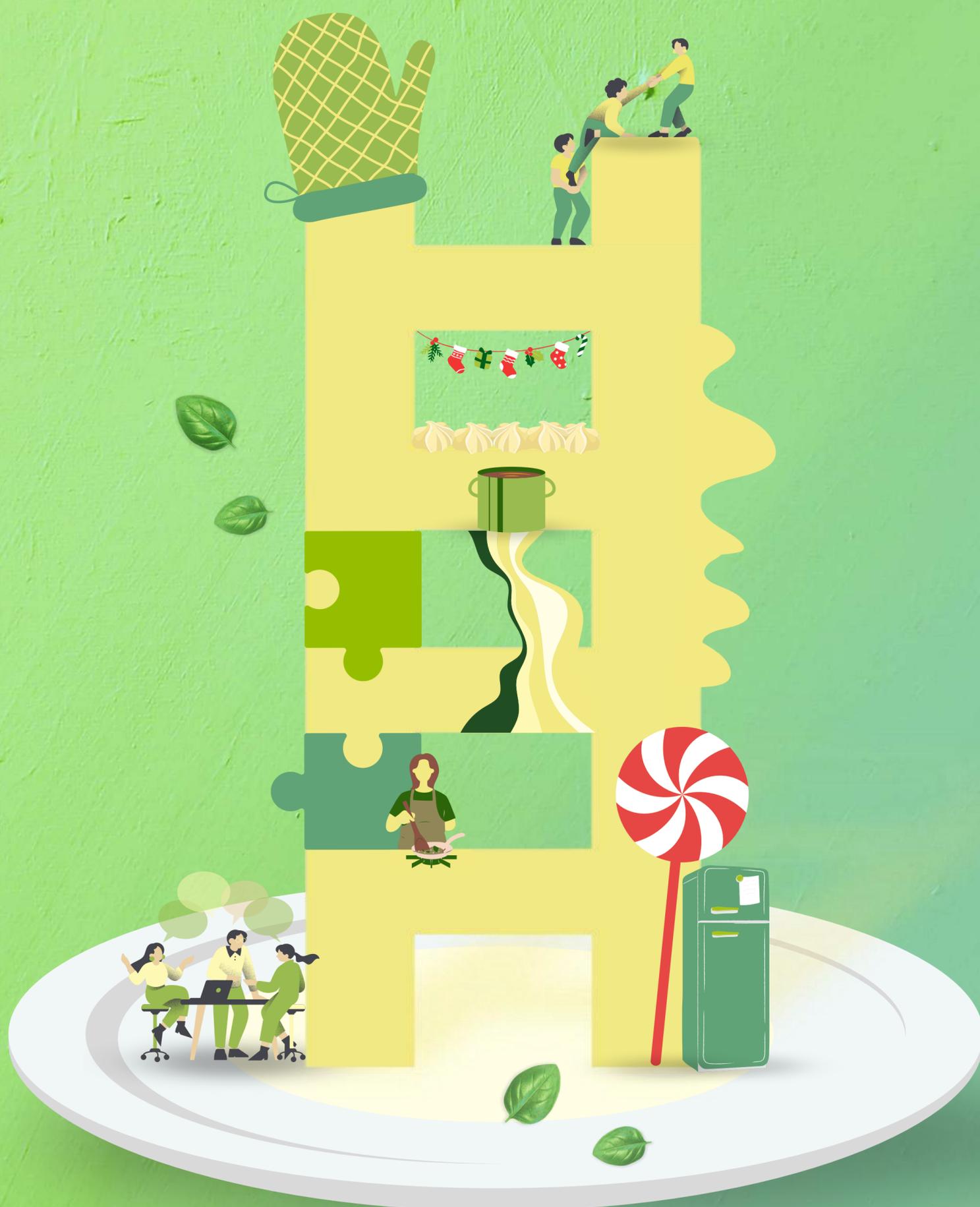


mudar

a cozinha.



a mise en place.



B

em-vindo ao nosso livro de receitas especial, uma coleção única de sabores e experiências que refletem não apenas a diversidade culinária, mas também a riqueza da gestão da mudança na **MY CHANGE!**

Assim como na cozinha, onde diferentes ingredientes se combinam para criar algo extraordinário, na gestão da mudança transformamos desafios em oportunidades, resistência em aceitação e incertezas em resultados excepcionais.

Na **MY CHANGE**, entendemos que, assim como um chef habilidoso escolhe cuidadosamente os seus ingredientes para criar uma obra-prima culinária, os líderes organizacionais selecionam estrategicamente as suas abordagens para moldar o futuro das suas empresas. A nossa equipa é composta de chefes especializados neste universo dinâmico da gestão da mudança.

Ao longo deste livro, encontramos uma variedade de receitas culinárias deliciosas, cada uma trazendo a sua própria história e sabor único, revelando algo da vida de cada um de nós, das nossas famílias. Da mesma forma, nos nossos projetos de mudança, cada colaborador da **MY CHANGE** contribui com sua paixão, trazendo uma mistura única de habilidades, conhecimentos e perspectivas.

Acreditamos que o verdadeiro sabor da mudança só é alcançado quando todos os ingredientes - ou partes interessadas - são ouvidos, valorizados e incluídos no processo.

É com muito entusiasmo que compartilhamos estas receitas de sucesso, onde a transformação e combinação dos ingredientes se revela num resultado delicioso.

Bom apetite e boas e positivas mudanças!

A Equipa MY CHANGE

13 receitas

o nosso menu.

o nosso menu.

- 01** *Pão recheado com queijo* pág. 5
- 02** *Sopa de tomate* pág. 6
- 03** *Carne vinha-d'alhos* pág. 7
- 04** *Broa castelares da avó Augusta de Jesus* pág. 8
- 05** *Torta de cenoura da avó Nazaré* pág. 9
- 06** *Bolo de castanha portuguesa e limão* pág. 10
- 07** *Bolinhos de abóbora menina* pág. 11
- 08** *Tronco de natal da avó* pág. 12
- 09** *Sonhos de cenoura* pág. 13
- 10** *Bolo de chocolate da madrinha* pág. 14
- 11** *Cheesecake de frutos silvestres* pág. 15
- 12** *Brigadeiro* pág. 16
- 13** *Cup de são silvestre* pág. 17

01. pão recheado com queijo

Teresa Fialho



Ingredientes

- ▣ 1 pão da avó - 400 g
- ▣ 100 g de cebola
- ▣ 250 g de alho-francês
- ▣ 1 c. de sopa de azeite
- ▣ 4 dentes de alho
- ▣ 300 ml de leite magro
- ▣ 100 g de queijo mozzarella
- ▣ 60 g de queijo da ilha ralado
- ▣ Sal, pimenta em pó, noz-moscada

Preparação

Corte a cebola e o alho-francês em rodellas finas. Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente e aloure os dentes de alho finamente picados. Acrescente a cebola e o alho-francês, envolva bem e deixe cozinhar um pouco até estarem macios. Junte o leite, mexa, tempere com a pimenta e a noz-moscada e deixe levantar fervura. Adicione os queijos (reserve 10g de mozzarella e de queijo da ilha), envolva bem e cozinhe lentamente. A meio da cozedura, retifique os temperos e adicione o sal. Pré-aqueça o forno a 200 °C. Corte uma tampa na superfície do pão e retire cuidadosamente todo o miolo. Esfarele e adicione ao cozinhado de legumes e queijo. Misture e recheie o pão com este preparado. Polvilhe com os queijos reservados. Coloque o pão, com a tampa ao lado, num tabuleiro e leve ao forno durante 5 minutos. Sirva bem quente.



02 **sopa** ■ **de tomate**

Mariana Pinto Coelho



Ingredientes

- 1 kg de tomate bem maduro
- 1 colher de sobremesa de mel
- Azeite, Cebola, Alho e Sal
- Hortelã q.b.
- Ovos a gosto

Preparação

Começa por se fazer um refogado com cebola, azeite e alho. Descasca-se o tomate e adiciona-se ao refogado. Quando estiver bem desfeito e bem cozido junta-se uma colher de sobremesa de mel e sal a gosto. Coloca-se água e deixa-se ferver tudo durante cerca de 20 minutos. No final, passa-se tudo com a varinha mágica e adicionam-se ovos a gosto de forma a escalfar, mantendo a tampa da panela fechada. Serve-se colocando um ovo em cada prato e enfeitando com um pouco de hortelã no meio.



03 ■ carne vinha-d'alhos

Luisa Braula Reis



Ingredientes

- 1 kg carne de porco (com alguma gordura)
- Dentes de alho q.b. (uma dose generosa)
- 1 folha de louro
- 1 ramo de segurelha
- 2 dl de vinho branco
- 1 dl de vinagre
- Sal grosso e pimenta da terra q.b.

Preparação

Cortar a carne aos cubos e deixar a marinar, durante dois a três dias, com o vinho, o vinagre, os dentes de alho, a segurelha, o louro cortado em pedaços, o sal e a pimenta.

Fritar a carne na marinada e juntar um pouco de banha de porco (opcional, mas há quem goste para adicionar mais sabor).

Reservar o líquido da cozedura da carne para molhar fatias de pão caseiro e fritar com a carne.

Acompanhar com milho frito/batata ou em sandes no bolo do caco.



04 broa castelares da avó Augusta de Jesus



Rute Ribeiro

Ingredientes

- H 300 g de açúcar
- H 250 g de água
- H 500 g de batata doce
- H 50 g de coco
- H 3 gemas de ovos
- H 100 g de miolo de amêndoa
- H 2 tangerinas
- H 1 frasco/pacote drageias coloridas
- H 6 folhas de hóstia*

*comprar na Manuel Tavares, Rua da Betesga 1AB, 1100-090 Lisboa (fica na esquina ao lado da Confeitaria Nacional)

Preparação

Põe-se o açúcar em ponto forte (com 105.º C) e junta-se o polme da batata doce e os outros ingredientes, até fazer o ponto estrada (açúcar com 115.º C). Deita-se o preparado numa travessa e deixa-se repousar até ao dia seguinte. Tendem-se com as mãos enfarinhadas pequenas broas, que se pintam com ovo batido e se enfeitam com pequenas drageias coloridas. Colocar as broas em folha de Hóstia ou Obreia. Cozer em tabuleiro, com o forno a 180º, durante 20 minutos. Retirar as broas do forno, deixar arrefecer e recortar a folha de hóstia à volta de cada broa. Pode fazer esta receita uma semana antes do Natal e colocar em caixas forradas e tapadas com papel vegetal.



05 ■ torta de cenoura da avó Nazaré

Maria João Martins



Ingredientes

- 500 g de cenoura moída, depois de cozida
- 500 g de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha
- 4 ovos inteiros
- Raspa de 1 limão
- 1 colher se sopa de canela

Preparação

Mistura-se tudo, pondo um ingrediente de cada vez e batendo bem entre cada novo ingrediente.

Unta-se uma forma retangular com manteiga e farinha.

Vai ao forno a cozer a 160°.

Depois de cozida, retira-se para cima de um pano polvilhado com bastante açúcar e enrola-se.



06 bolo de castanha

portuguesa e limão

Sofia Firas Antunes



Ingredientes

- 500 g de polme de castanha (castanhas cozidas, descascadas e reduzidas a puré - cozer as castanhas com 1 c. sobremesa de sal e 1 c. sopa de erva doce)
- 200 g de açúcar amarelo
- 75 ml de óleo de girassol
- 75 ml de leite de soja
- 1 limão (raspa e sumo)
- 3 c. sopa de linhaça triturada dissolvida em 6 c. sopa de água

Preparação

Bater o açúcar com o óleo, o fermento, o leite e a linhaça. Adicionar o polme de castanhas, a raspa e o sumo do limão e voltar a bater. Verter para uma forma untada com óleo de girassol e levar ao forno a 180° durante 45 minutos.



07. bolinhos de abóbora menina

Daniela Rocha



Ingredientes

- 2 kg de abóbora menina
- 500 g de farinha de trigo
- 300 g de açúcar
- 5 ovos
- Raspa de sumo de uma laranja
- 1 cálice de vinho do Porto
- 1 colher de sobremesa de canela em pó

Preparação

Descasca-se a abóbora e põe-se a cozer até ficar macia. Depois de cozida, põe-se a abóbora a escorrer de um dia para o outro. No dia seguinte, coloca-se a abóbora num pano limpo e espreme-se até sair a água toda. Depois, amassa-se e junta-se o açúcar, a farinha, os ovos, as raspas e sumo da laranja e mexe-se tudo. Por fim, mistura-se o vinho do Porto e a canela. Numa frigideira, coloca-se óleo a ferver e, com uma colher, faz-se colheradas de bolinhos e põe-se a fritar de um lado e de outro. No fim, polvilha-se com canela e açúcar.



08 tronco de natal da avó

Joana Fontinha

Ingredientes

- H 5 ovos inteiros
- H 200 g de açúcar
- H 100 g de farinha
- H 30 g de cacau

Para rechear e cobrir:

- H 250 g de margarina
- H 100 g de açúcar
- H 2 ovos
- H 1 colher bem cheia de mel
- H 80 g de cacau/tablete chocolate

Preparação

Forre com papel vegetal um tabuleiro de torta e unte com margarina. Bata os ovos com açúcar até obter um creme fofo. Misture o cacau com a farinha, passe a mistura pela peneira e ligue ao batido com cuidado, deixando cair os ovos aos poucos e mexendo de baixo para cima. Deite a mistura no tabuleiro, alise e leve a cozer em forno médio (10 min). Tire do forno e vire o tabuleiro sobre um pano/papel polvilhado com açúcar. Retire o papel, deixe arrefecer e espalhe por cima, em camada fina, uma parte do creme arrefecido. Enrole, deixando repousar um pouco embrulhado no pano. Espalhe o creme restante sobre a torta, alise bem e, com um garfo, faça-lhe riscos.

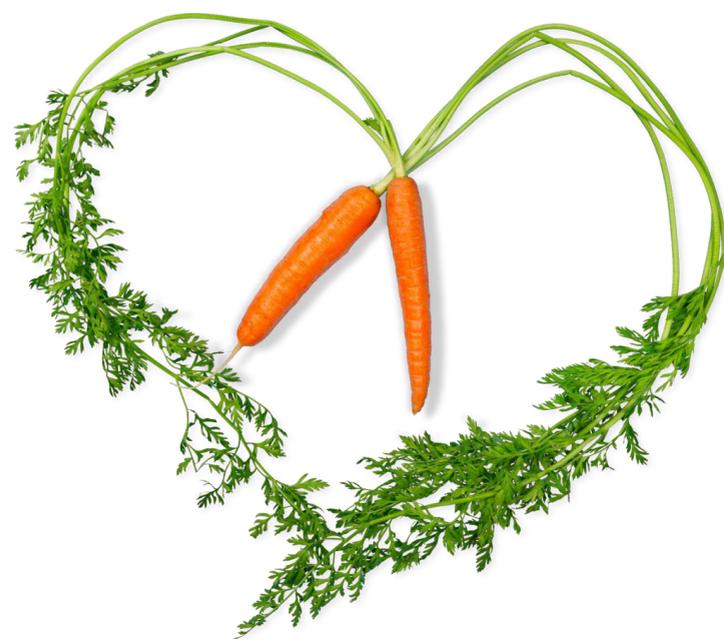
Para fazer o creme:

Amasse a margarina com o açúcar, juntando os ovos um a um, batendo sempre com a vara de arames. No fim, junta-se o mel e o cacau depois (ou chocolate derretido, mas não quente). Mexa bem até chegar à consistência necessária.



09 **sonhos** ■ **de cenoura**

Daniel Lobo Antunes



Ingredientes

- 750 g de cenoura
- 1 casca de laranja
- 370 g de açúcar
- Sumo de uma laranja
- 3 ovos
- 370 g de farinha
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó q.b.
- Óleo, açúcar e canela

Preparação

Descascar as cenouras, cortá-las em pedaços e cozê-las juntamente com a casca de laranja. Escorrer as cenouras, separar da casca de laranja. Triturar as cenouras e acrescentar o açúcar, sumo de laranja, ovos e por fim a farinha e o fermento. A massa precisa de repousar durante uma hora. Com o auxílio de duas colheres, moldar as "bolinhas", fritar a massa em óleo e escorrer sobre o papel absorvente. Para terminar, passar os sonhos por açúcar e canela (esta parte é a gosto claro).



10. bolo de chocolate da madrinha

Gonçalo Neves Pereira



Ingredientes

- H 250 g de açúcar
- H 125 g de farinha
- H 125 g de manteiga
- H 125 g de chocolate (tablete)
- H 6 ovos
- H 1 colher de chá de fermento inglês

Molho*

- H 125 g de chocolate
- H 1 colher de mel
- H Manteiga, açúcar e leite q.b.

*Vai ao lume até ficar em creme.

Preparação

Bate-se bem o açúcar com a manteiga até ficar branca. Junta-se, em seguida, as gemas previamente batidas, o chocolate derretido num pouco de leite e, por fim, a farinha junta com o fermento. No fim, deitam-se as claras em castelo firme e vai ao forno (médio) em forma untada de manteiga e polvilhada de farinha. Depois de frio, recheia-se e cobre-se com o molho de chocolate.



11. cheesecake de frutos silvestres

Madalena Alarcão



Ingredientes

- 250 g de bolacha maria
- 200 g de manteiga
- 1 requeijão
- 1 pacote de natas
- 250 g de framboesas/frutos silvestres
- 150 g açúcar

Preparação

Triturar a bolacha maria, misturar com a manteiga e forrar a base da forma (0,5cm). Levar ao forno até alourar.

Levar ao lume framboesas/frutos silvestres com o açúcar e deixar arrefecer.

Bater natas com um bocadinho de açúcar até ficarem firmes. Desfazer o requeijão e misturar com as natas.

Quando a base de bolacha estiver fria, deitar as natas e requeijão na forma. Levar ao frigorífico durante 3 horas, no mínimo.

No fim, adicionar o creme das framboesas e açúcar e decorar a gosto!



12. brigadeiro

Ana Clara Bellotti



Ingredientes

- ▣ 1 lata de leite condensado
- ▣ 1 colher de sopa de manteiga
- ▣ 4 colheres de chocolate em pó 40% cacau
- ▣ Granulado de chocolate

Preparação

Em uma panela funda, acrescente o leite condensado, a manteiga e o chocolate em pó.

Cozinhe em fogo médio e mexa até que o brigadeiro comece a desgrudar da panela.

Deixe esfriar e faça pequenas bolas com a mão passando a massa no chocolate granulado.

Dica: Para que a massa não grude nas mãos, passe um pouco de manteiga antes de enrolar.



13. cup de são silvestre

Francisco Pereira

Ingredientes

- ▣ 1 garrafa de vinho tinto
- ▣ 1 garrafa de vinho branco
- ▣ 300 g de açúcar
- ▣ 2 limões
- ▣ 2 laranjas
- ▣ 2 garrafas de 33 cl de água com gás
- ▣ Ramos de hortelã, a gosto

Preparação

Lavar e cortar os limões e laranjas em rodela finas, com casca.

Numa jarra, colocar as rodela, o açúcar e os vinhos. Mexer e guardar no frigorífico.

Na hora de servir, junte a água gaseificada.

Se necessário, poderá adicionar algumas pedras de gelo.

Decore com raminhos de hortelã.



MY CHANGE

moving *faster* to the future

