

NOSSO CADERNO

valorizando e construindo a cultura alimentar da agricultura familiar

Sílvia Oliveira Lopes
Elizangela da Silva Miguel
Luiza Carla Vidigal Castro
Ricardo Henrique Silva Santos
Sílvia Eloiza Priore



IPPDS
Instituto de Políticas Públicas e
Desenvolvimento Sustentável

UFV
Universidade Federal
de Viçosa

REALIZAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em Agroecologia/ UFV



IPPDS
Instituto de Políticas Públicas e
Desenvolvimento Sustentável

APOIO



Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei no 9.610).

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Universidade Federal de Viçosa – Campus Viçosa

N897 2021	Nosso caderno [recurso eletrônico] : valorizando e construindo a cultura alimentar da agricultura familiar / Sílvia Oliveira Lopes ... [et al.] -- Viçosa, MG : IPPDS, UFV, 2021. 1 cartilha eletrônica (pdf, 7,93 MB).
	Requisitos do sistema: Adobe Acrobat Reader. Disponível em: https://www.ippds.ufv.br/producoes/ ISBN 978-85-66148-05-3
	1. Culinária. 2. Segurança alimentar e nutricional. 3. Educação alimentar e nutricional. 4. Agricultura familiar. 5. Promoção da saúde. I. Lopes, Sílvia Oliveira, 1991-. II. Miguel, Elizangela da Silva, 1989-. III. Castro, Luiza Carla Vidigal, 1977-. IV. Santos, Ricardo Henrique Silva, 1963-. V. Priore, Silvia Eloiza, 1957-. VI. Universidade Federal de Viçosa. Instituto de Políticas Públicas e Desenvolvimento Sustentável.
	CDD 22. ed. 641.5

Autores

Sílvia Oliveira Lopes

Nutricionista, Mestra em Agroecologia e Doutoranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa

Elizangela da Silva Miguel

Nutricionista, Mestra em Agroecologia e Doutoranda em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa

Luiza Carla Vidigal Castro

Nutricionista, Mestra em Ciência da Nutrição e Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal de Viçosa, Professora associada do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa

Ricardo Henrique Silva Santos

Engenheiro Agrônomo, Mestre e Doutor em Fitotecnia, Professor do Departamento de Agronomia da Universidade Federal de Viçosa

Silvia Eloiza Priore

Nutricionista, Mestra e Doutora em Nutrição pela Universidade Federal de São Paulo, Professora Titular do Departamento de Nutrição e Saúde da Universidade Federal de Viçosa.

Agradecimentos

Ao Programa de Pós-Graduação em Agroecologia da Universidade Federal de Viçosa e ao Instituto de Políticas Públicas e Desenvolvimento Sustentável pela oportunidade de organização e divulgação deste material que é fruto de um trabalho de educação alimentar, nutricional e de saúde com famílias de agricultores familiares. A construção educativa é um processo contínuo mas esse material é um primeiro passo para a valorização das práticas culinárias no processo emancipatório do alimentar.

Sumário

Apresentação	7
Entendendo os termos	8
Resgatando: Que tal trocar para não sumir? Os alimentos contam a nossa história	9
Medidas: Padronizar para saber fazer	10
Pesos e medidas	11
Receitas	15



Apresentação

Este material destina-se a todas comunidades rurais que recebem os pesquisadores com carinho e paciência. O material aqui apresentado é derivado do projeto “Impacto de ações de nutrição e saúde no incentivo à produção para o autoconsumo na situação de (in)segurança alimentar e nutricional em agricultores familiares no Município de Viçosa-MG”, executado por estudante do programa de Pós-Graduação em Agroecologia da Universidade Federal de Viçosa, que constou em realização de oficinas de educação alimentar e nutricional.

Cada receita aqui apresentada foi oferecida pelas famílias para o processo de socialização da alimentação, construído durante as oficinas de execução do projeto. As receitas foram testadas e avaliadas com auxílio de voluntários.

Entendendo os termos

O que é?

A construção dos termos aqui apresentados foi feita de forma coletiva durante oficina de execução do projeto.

Agroecologia

“Envolve a produção de alimentos mais a relação da família produtora com a terra, com a natureza que está em volta da casa. Cuida da água e não usa veneno.”

Agricultura Familiar

“Produz alimentos, tem a família participando da produção mas nem sempre não usa veneno/ remédio.”

Produção Orgânica

“Não usa veneno, tem grandes fazendas produzindo, nem sempre é agricultura familiar, tem selo.”

Produção para autoconsumo

“Alimentos que são produzidos para alimentar a família, estão presentes na horta e/ou quintal das casas. Podem ser de origem vegetal ou animal. Ajuda na variedade da alimentação da família.”

Resgatando

Que tal trocar para não sumir?

Os alimentos contam a nossa história

“Lembram quando a avó fazia o lobrobro com angu? Lembram quando a mãe tinha na horta quase tudo que pudesse imaginar, desde chá a temperos? Então, como está a sua horta? O que tem no seu quintal? Pé de quê?”

“Trocar mudas com os vizinhos podem ser uma boa alternativa para aumentar a variedade de alimentos na sua horta!”



Medidas

Padronizar para saber fazer



**COPO DE
REQUEIJÃO**



**COPO
AMERICANO**



**XÍCARA
DE CHÁ**



**XÍCARA
DE CAFÉ**



**COLHER
DE CAFÉ**



**COLHER
DE CHÁ**



**COLHER
DE SOBREMESA**



**COLHER
DE SOPA**

Pesos e medidas

A escolha da lista de alimentos a serem pesados baseou-se nos principais alimentos relatados pelas famílias participantes do projeto. Para a construção desta tabela foram feitas três pesagens dos alimentos de mercados locais.

Alimento	Unidade de medida	Peso ou volume (g ou mL)
Hortaliças		
Abobrinha Italiana	unidade	185 g
Agrião	maço	500 g
Alface	pé	400 g
Alho	unidade	10 g
	cabeça	7 unid
Almeirão	pé	350 g
Berinjela	unidade média	150 g
Beterraba	unidade média	125 g
Brócolis	maço	750 g
Cebola	unidade média	70 g
Cenoura	unidade média	100 g
Chuchu	unidade média	230 g
Couve-flor	unidade	750 g
Espinafre	maço	350 g
Jiló	unidade média	26 g
Milho em espiga	espiga	100 g
Pepino	unidade média	100 g
Pimentão	unidade média	55 g
Quiabo	unidade média	50 g
Repolho	unidade	800 g
Rúcula	maço	500 g
Tomate	unidade pequena	50 g
Vagem	unidade média	15 g
Batata inglesa	unidade pequena	100 g
Batata Doce	unidade média	370 g
Batata Baroa	unidade média	88 g
Inhame	unidade média	89 g
Couve	maço	400 g
Moranga	unidade	3 kg

Alimento	Unidade de medida	Peso ou volume (g ou mL)
Salsinha	maço	150 g
Cebolinha	maço	150 g
Manjeriço	maço	150 g
Hortelã	maço	150 g
Taioba	maço	400 g
Ora pro nobis	maço	400 g
Hortelã pimenta	maço	150 g
Frutas		
Abacate	unidade média	430 g
Abacaxi	unidade pequena	480 g
Acerola	unidade	5 g
	litro	1 kg
Banana	unidade média	40 g
	cachos	7 pencas = 84 unidades
	pencas	12 unidades
Caju	unidade pequena	80 g
Goiaba	unidade média	170 g
Laranja	unidade média	180 g
Limão	unidade média	70 g
Mamão	unidade média	600 g
Manga	unidade pequena	60 g
Maracujá	unidade média	45 g
Melancia	unidade	12 kg
Melão	unidade média	660 g
Mexerica	unidade média	100 g
Pera	unidade média	130 g
Uva	unidade média	8 g
Maça	unidade média	150 g
Pêssego	unidade média	60 g
Ameixa	unidade média	42 g
	cache	10 unid
Morango	unidade média	12 g
	bandeja	400 g
Enlatados e outros		
Milho verde drenado	lata	200 g
Ervilha verde	lata	200 g
Sardinha enlatada com óleo	lata	125 g

Alimento	Unidade de medida	Peso ou volume (g ou mL)
Atum com óleo	lata	170 g
Extrato de tomate	lata	130 g
Cerveja	lata	473 mL
	garrafa	1000 mL
Ovo	caixa	12 garrafas
	unidade média	55 g
Óleo	pete	30 unidade
	vidro Pequeno	900 mL
Azeite de Oliva	vidro	280 mL
	lata Pequena	500 mL
Caldo de carne	lata Pequena	200 mL
	tablete	10,5 g
Massa de tomate	caixa	12 tabletes
	lata Pequena	130 g
	lata Média e Sachê	340 g
Molho de tomate pronto	lata Grande	850 g
	sachê / caixa	340 g
Ketchup	vidro Pequeno	200 g
	vidro Grande	400 g
	sachê	340 g
Tempero pronto	pote	500 g
	pote Pequeno	300 g
Mostarda	vidro Pequeno	300 g
	sachê	200 g
Molhos prontos (shoyu)	vidro	150 mL
Sazon	sachê	60 g
Azeitona	pote	300 g
Maionese	pote Pequeno	250 g
	pote Grande	500 g
	sachê	200 g
Mortadela	bexiga Pequena	200 g
	bexiga Grande	500 g
Massa para bolo	pacote	340 g
Derivados dos cereais		
Pão francês	unidade	50 g
Pão sovado	pacote	500 g
Pão doce	pacote	500 g
	unidade	50 g
Biscoito maisena	pacote	200 g

Alimento	Unidade de medida	Peso ou volume (g ou mL)
Biscoito cream craker	pacote	200 g
Biscoito polvilho	pacote	200 g
Biscoito recheado	pacote	120 g
Bolo/broa	tabuleiro Pequeno	1,8 kg
	tabuleiro Médio	3,2 kg
	tabuleiro Grande	5 kg
Leite e derivados		
Leite em pó	lata e sachê	400 g
Creme de leite	lata	300 g
Leite condensado	lata	395 g
Requeijão	peça	400 g
Requeijão cremoso	pote	200 g
	pote Grande	500 g
Iogurte	pote (natural)	170 g
	garrafa	1000 mL
	bandeja	540 g
	saquinho	180 g
Danone	pote	400 g
Queijo	barra	3 kg
Açúcares, doces e bebidas		
Achocolatado	lata Pequena	210 g
	lata	400 g
Chocolate	barra	150 g
	caixa	6 barras
Bala/chiclete	pacote	160 g
	tubo hall	37 g
	unidade	5 g
Gelatina	caixa / sachê /	35 g
	pacote	
Geleia	caixa	50 g
Chá	caixa	15 g
	sachê	1,2 g
Refrigerante lata	lata	350 mL
Suco em pó	pacote	25 g
Suco concentrado	garrafa	1000 mL
Adoçante líquido	pote Pequeno	100 mL
	pote Grande	200 mL
Adoçante culinário	pote	400 g



RECEITAS

Valorizando e
construindo hábitos
alimentares

Bolo de Arroz **Maria do Indaiá**

Ingredientes:

 3 xícaras rasas de arroz cru

 1/2 xícara de óleo

 1 xícara de açúcar

 3 ovos

 1 colher de sopa de fermento em pó

 1 xícara de leite ou iogurte natural

Modo de Preparo

Lave o arroz, deixe-o de molho em uma xícara de água quente durante 4 horas.

Misture os ingredientes com exceção do fermento e bata no liquidificador. Misture o fermento e leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos.

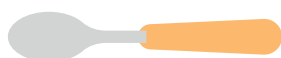


Bolo de Carne da **Maria Inês**

Ingredientes:



1/2 xícara de farinha de trigo



1 colher de sopa de fermento em pó



1 colher de sopa de óleo



1 xícara de carne moída



1 copo de leite



1 ovo



1 colher de chá de sal



Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto a carne moída e o fermento) durante 3 minutos. Por último junte o fermento. Unte uma forma retangular e coloque metade da massa. Em seguida, espalhe uniformemente a carne moída refogada. Por fim, coloque o restante da massa, cobrindo parcialmente a carne. Asse em forno quente por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Bolo de Fubá da Fátima

Ingredientes:

 1 xícara de chá de fubá

 1 xícara de chá de açúcar

  2 xícaras de chá de farinha de trigo

 1/2 xícara de chá de óleo

 2 ovos

 1 xícara de leite

 1 colher de sopa de fermento em pó

 1 colher de sopa de raspas de limão

Modo de Preparo

Lavar o limão e ralar a casca para fazer as raspas. Misturar todos os ingredientes e bater na batedeira. Colocar para assar em uma forma untada por cerca de 40 minutos.



Bolo de Laranja da Rosária

Ingredientes:



2 xícaras de chá de farinha de trigo com fermento



1 xícara de açúcar



4 colheres de óleo



3 ovos



2 xícaras de chá de suco de laranja



Modo de Preparo

Medir todos os ingredientes, retirar o suco de 6 laranjas ou até obter 300ml e reservar. Misturar todos os ingredientes sólidos e acrescentar aos poucos os ingredientes líquidos. Mexa bem a mistura até obter uma consistência lisa e homogênea. Pré-aqueça o forno a 180°C por 15 minutos. Untar e enfarinhar uma forma de sua preferência e adicionar a massa. Deixar no forno por 30 a 45 minutos, ou até que ao enfiar um palito ele não saia sujo. Não abra o forno antes de 30 minutos para ele não abaixar. Deixar esfriar e sirva em seguida.

DICA: Pode-se acrescentar à massa a raspa da casca de 2 laranjas para deixar o sabor mais acentuado.

Bolo de Mandioca da Aparecida

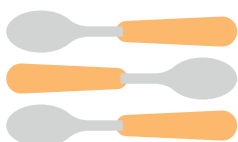
Ingredientes:



3 xícaras de mandioca ralada



1 xícara de açúcar



3 colheres de sopa de manteiga



4 ovos



1/2 xícara de coco ralado



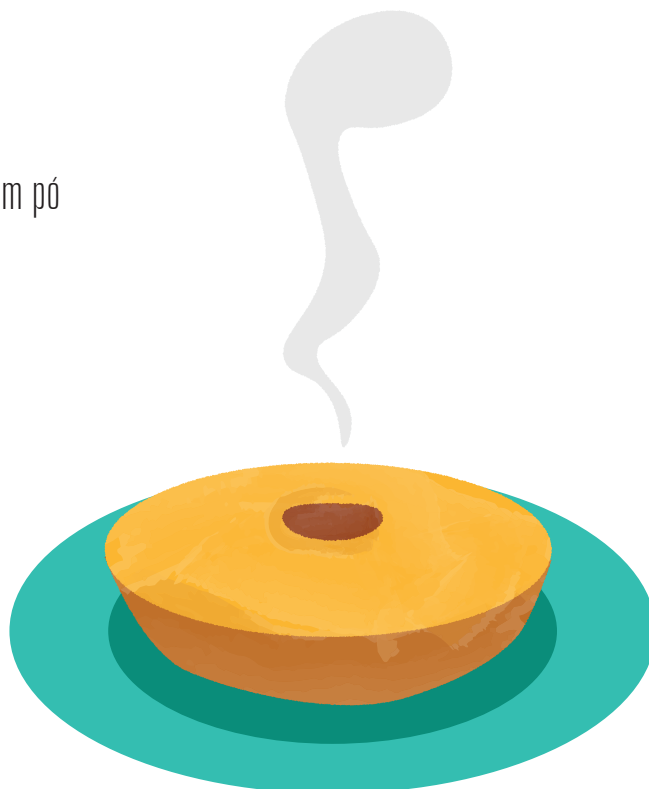
1/2 xícara de queijo ralado



1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata a manteiga com o açúcar e os ovos, misture a mandioca ralada, junte a farinha e o fermento por último, acrescente o coco e o queijo ralado. Asse em forma untada em forno pré-aquecido por 40 minutos.



Bolo de Maracujá da Gisele

Ingredientes:



1 1/2 xícara de chá de farinha de trigo



1 xícara de açúcar



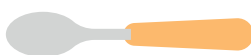
1 colher de sopa de margarina



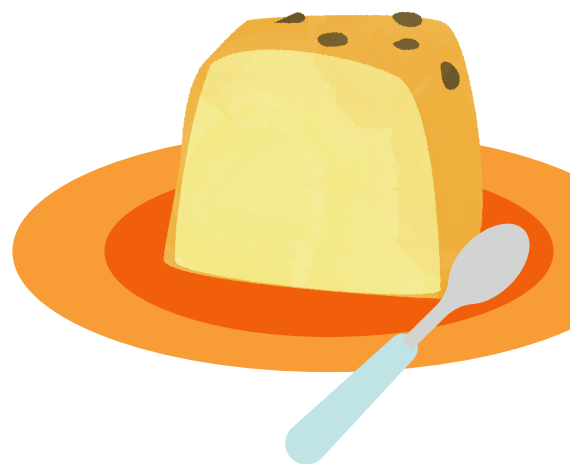
3 ovos



1 copo de suco de maracujá natural



1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de Preparo

Bata a clara em neve e reserve. Coloque na batedeira o açúcar e a manteiga e bata até obter um creme homogêneo. Adicione as gemas e continue batendo. Após misturar tudo acrescente o suco de maracujá e a farinha de trigo e continue batendo. Adicione a clara em neve e misture com uma colher. Coloque o fermento e misture. Despeje em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 40 minutos.

Bolo Salgado da **Maria Mercês**

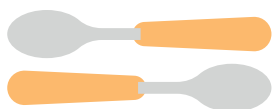
Ingredientes:



6 colheres de sopa de farinha de trigo



1 ovo



2 colheres de sopa de óleo



1 xícara de leite



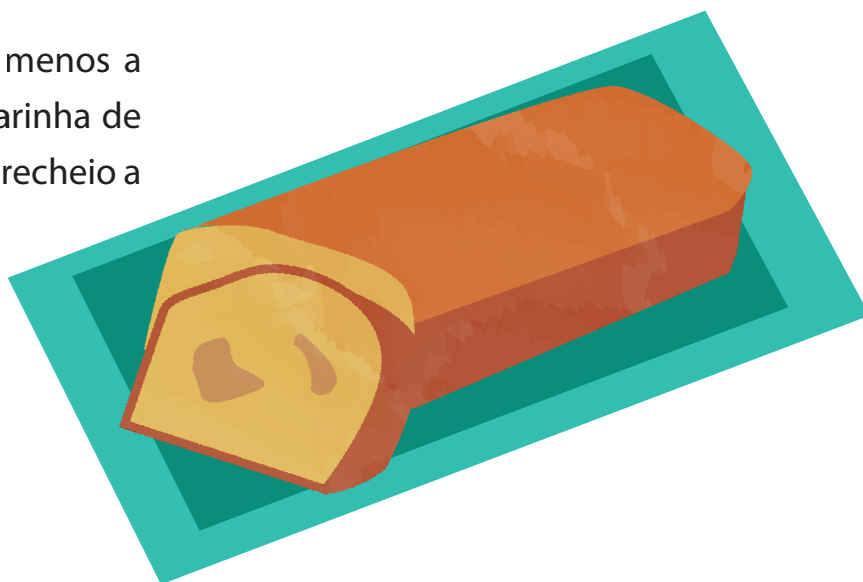
1 colher de sopa de fermento em pó



1/2 colher de chá de sal

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador, menos a farinha de trigo. Adicione a farinha de trigo e misture bem. Coloque recheio a gosto e leve ao forno.



Bolo Simples da Ilda

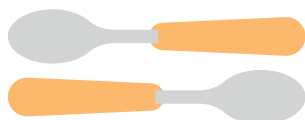
Ingredientes:



3 xícaras de farinha de trigo



3 xícaras de açúcar



2 colheres de sopa de margarina



1 1/2 xícara de leite



1 colher de sopa de fermento em pó



2 ovos

Modo de Preparo

Misture os ovos, a margarina e o açúcar até obter uma massa homogênea. Acrescente o leite e farinha de trigo bata, depois coloque o fermento. Deixar descansar por 15 minutos. Despejar em um tabuleiro untado com margarina. Leve para assar em forno pré-aquecido médio por 30 minutos.



Bolo Suvinil da Carmen

Ingredientes:



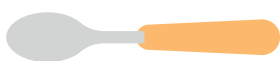
1 xícara de farinha de trigo



1 xícara de chá de açúcar



2 ovos



1 colher de sopa de margarina



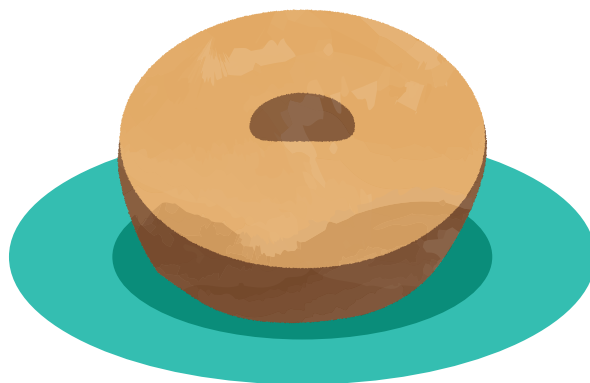
1/2 colher de sopa de fermento em pó



1 copo americano de leite

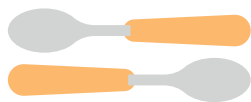
Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Misture as gemas, a margarina e o açúcar até obter uma massa homogênea. Acrescente o leite e a farinha sem parar de bater. Por último acrescente as claras em neve e o fermento. Despeje a massa em uma forma grande de furo, untada e enfarinhada. Assar em forno médio pré-aquecido por 40 minutos.

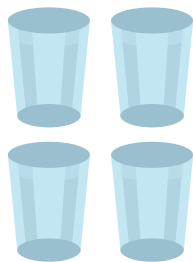


Broa Cremosa da Tereza

Ingredientes:



2 colheres de sopa de farinha de trigo



4 copos americanos de leite



4 ovos



1 copo americano de fubá



1 colher de sopa de fermento em pó



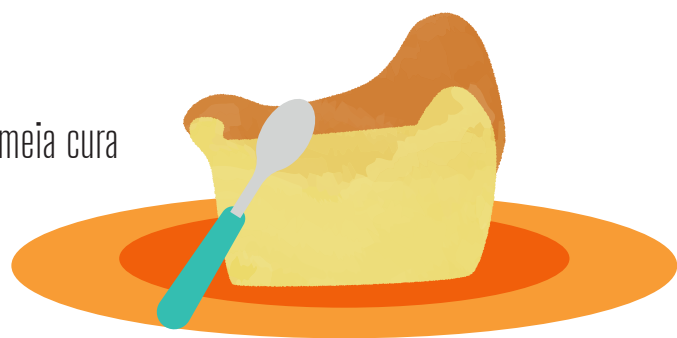
1 copo americano de açúcar



1 colher de sopa de margarina



1/2 copo americano de coco ou queijo meia cura



Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador. A massa fica bem mole. Levar ao forno pré-aquecido.

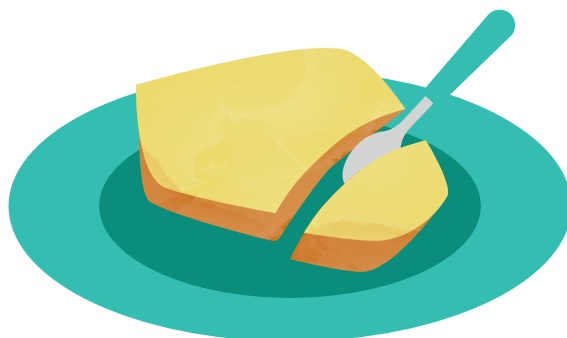
Broa de Fubá de Moinho D'água da Vera

Ingredientes



Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até formar uma massa homogênea. Untar a forma com manteiga e farinha de trigo. Colocar para assar por aproximadamente 30 minutos a 180°C.



Broa de Milho da Rosária

Ingredientes



1 xícara de farinha de trigo



2 xícaras de chá de farinha de milho



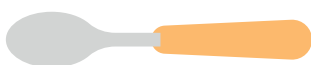
2/3 xícara de açúcar



1 copo americano de leite



1/2 xícara de óleo



1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, menos a farinha de trigo e o fermento. Acrescentar a farinha e o fermento em pó ao final, misturar bem até formar uma massa homogênea. Untar uma forma com manteiga e farinha de trigo. Colocar para assar por 20 minutos a 180°C.



Creme de Manga da Fia

Ingredientes



1 creme de leite



1 leite condensado



4 xícaras de manga em
natura sem caroço congelada

Modo de preparo:

Adicione os ingredientes e bata tudo no liquidificador, leve à geladeira durante duas horas.

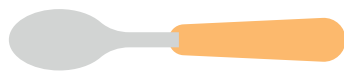


Omelete do Lucas

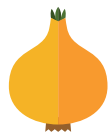
Ingredientes



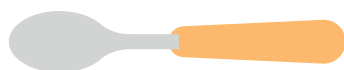
1 ovo



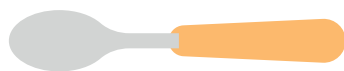
1 colher de sopa de espinafre picado



1 cebola pequena picada em cubos



1 colher de sopa de cebolinha picada



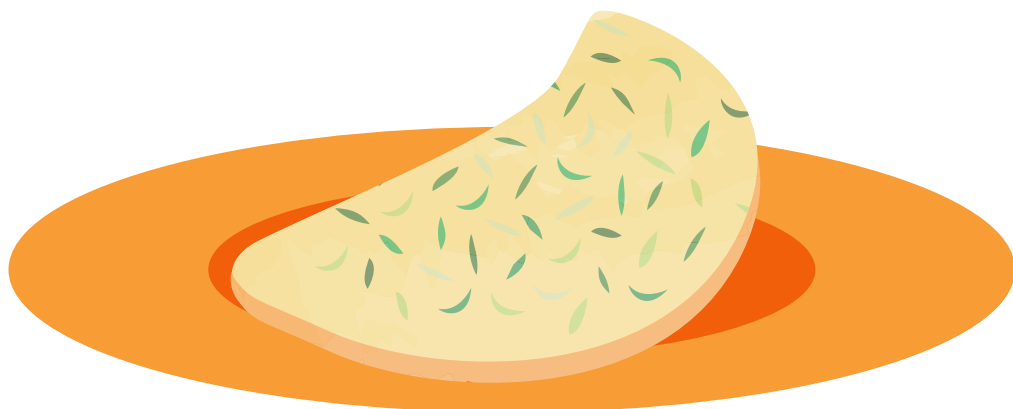
1 colher de sopa de salsinha



1/2 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Bata o ovo na mão, junte os outros ingredientes picadinhos e o sal. Leve na frigideira untada com óleo ou azeite. Deixe alguns minutos e retire do fogo.



Pão de Abóbora da Heloisa

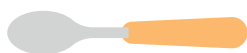
Ingredientes



2 copos americanos de leite



1/4 da unidade de abóbora



1 colher de sopa de açúcar



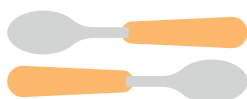
4 xícaras de farinha de trigo



4 ovos



3/4 xícara de óleo



2 colheres de sopa de margarina



1 colher de chá de sal



1/4 xícara de fermento biológico

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador menos a farinha. Junte o fermento biológico a massa líquida para que ele dissolva. Junte a farinha aos poucos. Sovar até formar uma massa homogênea. Deixar a massa crescer um pouco e fazer bolinhos modelados de pães. Deixar crescer até dobrar de tamanho e assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.



Pão de Mandioca da **Luciene**

Ingredientes

 2 xícaras de mandioca

 2 ¹/₄ xícaras de farinha de trigo

 1/4 xícara de açúcar

 1 copo americano de leite

 1/4 xícara de óleo de soja

 1 colher de café de manteiga

 1/2 colher de sopa de fermento biológico

 1/2 colher de café de sal

 1 ovo



Modo de preparo:

Cozinhar a mandioca previamente e pesar todos os ingredientes. Em uma vasilha amasse a mandioca cozida, em seguida misture com a farinha. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha e a mandioca. Acrescente a mistura na vasilha de mandioca e farinha e amasse tudo até a massa ficar pronta. Faça as bolinhas dos pães e deixe descansar. Distribuir as bolinhas na assadeira e levar no forno por 25 a 30 minutos com fogo lento.

Falso Pão de Queijo da Conceição

Ingredientes



4 batatas grandes



3 ovos



3/4 xícara de óleo



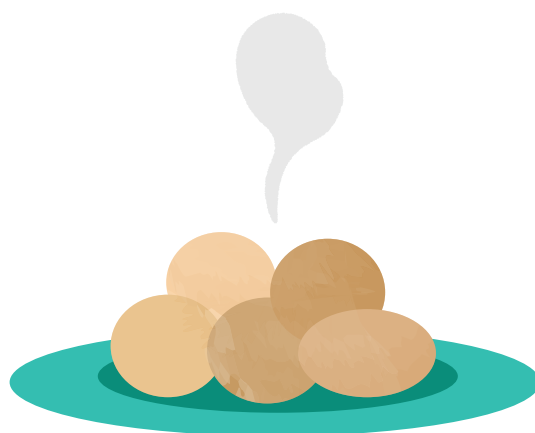
1 colher de sopa de sal



2 ¹/₃ xícaras de polvilho azedo



1 colher de sopa da água que cozinhou as batatas



Modo de preparo:

Cozinhar as batatas, escorrer e reservar a água. Espremer as batatas no espremedor. Com as batatas ainda quentes, coloque os ovos, óleo, sal e polvilho. Misturar com uma colher e depois com as mãos. Amassar até obter massa homogênea. Colocar a água das batatas se achar necessário. Assar por 30 minutos a 180 graus.

Pastel de Mandioca da Jerciane

Ingredientes



5 pedaços médios de mandioca



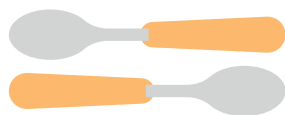
1 ovo



2 xícaras de chá de farinha de trigo com fermento



1/8 colher de chá de sal



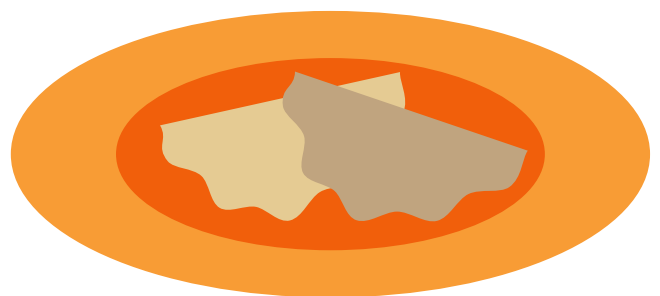
2 colheres de sopa de carne moída



1 colher de sopa de queijo

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca e amasse. Misture a mandioca amassada com os outros ingredientes. Abra a massa e recheie com carne moída e queijo. Para fritar, passe os pastéis na farinha para empanar. Para assar pincele com gema e unte um tabuleiro com um pouco de óleo para dourar por baixo. Tempo para assar: 20 minutos em fogo médio.



Rosquinha de Creme de Nata da **Marlene**

Ingredientes



2 xícaras de chá de creme de leite



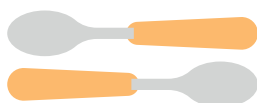
1 xícara de chá açúcar



8 xícaras de chá de farinha de trigo



4 ovos



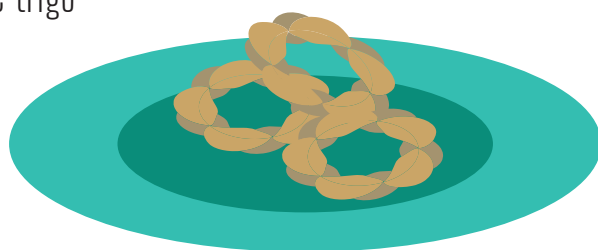
2 colheres de sopa de fermento em pó



1/8 colher de chá de sal



4 colheres de sopa de manteiga



Modo de preparo:

Pesar ou medir todos os ingredientes, misturar todos os ingredientes sólidos e adicionar os ingredientes líquidos aos poucos até obter uma massa consistente e que não gruda na mão. Untar as formas com óleo ou manteiga. Faça com a massa os formatos de rosquinhas até o final da massa, deixar os tamanhos uniformes e bonitos. Pré-aqueça o forno na menor temperatura que tiver por 10 minutos, para não aquecer muito. Colocar as formas com a massa no forno e manter a temperatura em 180°C por 12 minutos ou até dourar. Olhar sempre o forno para não deixar queimar. Deixar esfriar e sirva em seguida.

Rosquinha de Nata com Maisena da Terezinha

Ingredientes



4 xícaras de chá
de maizena



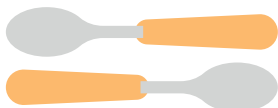
1 copo americano de nata ou creme de leite



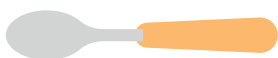
1 xícara de chá de farinha de trigo com fermento



1 xícara de chá de açúcar



2 colheres de sopa de margarina



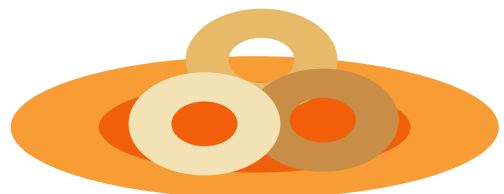
1 colher de sopa de fermento



1/8 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma bacia. Sovar bem a massa até adquirir consistência uniforme. Enrolar em formatos de rosquinhas. Levar ao forno.



Rosquinha de Nata da Vera

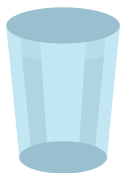
Ingredientes



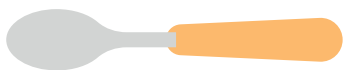
1 xícara de farinha de trigo



3 ovos



1 copo americano de nata



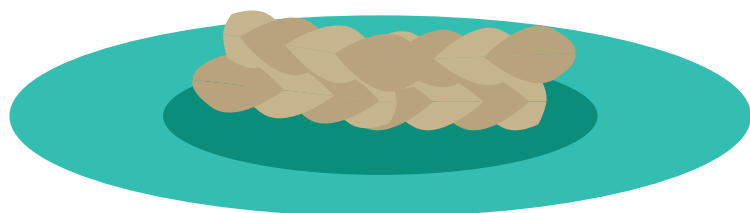
1 colher de sopa de manteiga



1 xícara de açúcar

Modo de preparo:

Em um recipiente adicione a farinha, ovos, nata, manteiga e açúcar, misture tudo e faça as rosquinhas e passe no açúcar cristal antes de levar ao forno.





Anote suas receitas!

A large grid of orange dots for writing recipes, consisting of 20 columns and 25 rows.



Anote suas receitas!

A grid of 20 rows and 25 columns of orange dots for writing recipes.



Anote suas receitas!

A large grid of orange dots for writing recipes, consisting of 25 columns and 25 rows.



Anote suas receitas!

A grid of 20 rows and 25 columns of orange dots for writing recipes.



Anote suas receitas!

A large grid of orange dots for writing, consisting of 25 columns and 25 rows.



Anote suas receitas!

A grid of 20 rows and 25 columns of orange dots for writing recipes.

