



RECEITAS DE OURO



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento



GERALDO ALCKMIN
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

MÔNICA CARNEIRO MEIRA BERGAMASCHI
SECRETÁRIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

ALBERTO JOSÉ MACEDO FILHO
SECRETÁRIO ADJUNTO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

HENRIQUE MACHADO JÚNIOR
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

SILVIO MANGINELLI
DIRIGENTE DA ASSESSORIA TÉCNICA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

CLEITON GENTILI
COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS

Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios



RECEITAS DE OURO

*As melhores receitas produzidas
pelo Centro de Segurança Alimentar
e Nutricional Sustentável - Cesans*

Edição Outubro 2012
Venda Proibida

Índice

Farofa de Folhas e Talos	13	Chocolate Quente de Morango Diet	38
Torta Salgada de Folhas e Talos	14	Delícia de Melancia Diet	39
Bolo de Casca de Banana	15	Iogurte de Manga Diet	40
Carne Louca	16	Leite Condensado Diet	41
Delícia de Abóbora	17	Muffin de Goiabada Diet	42
Docinho de Milho Verde	18	Arroz de Forno	43
Leite Condensado Caseiro	19	Biscoito de Soja com Chocolate	44
Moussaka	20	Salada de Soja	45
Salada de Laranja, Abacate e Folhas Verdes	21	Xadrez de Carne de Soja	46
Torta de Brócolis com Queijo	22	Pão de Casca de Abóbora	47
Bolo de Maracujá	23	Lasanha de Berinjela e Talo de Couve-Flor	48
Jiló à Parmegiana	24	Polenta de Talos	49
Pão de Queijo com Cebolinha	25	Hambúrguer de Fígado à Pizzaiolo	50
Sagu com Manga	26	Nugget de Língua	51
Sorvete de Mandioca	27	Batata Rosti de Frango com Catupiry	52
Pizza Fingida	28	Burecas	53
Tacinha de Limão	29	Kibe de Forno com Batata e Atum	54
Suco Coroa Vermelha	30	Lasanha de Batata com Presunto e Mussarela	55
Suco São Lourenço	31	Mini-Pizza de Batata com Mussarela e Peito de Peru	56
Pastel de Forno com Folhas de Beterraba	32	Piruvê	57
Refresco de Abacaxi com Couve	33	Sonhos de Batata	58
Tempurá de Ramas de Cenoura	34	Bolo Nevado	59
Torta de Rúcula com Mussarela	35	Churros Enriquecido	60
Torta Salgada de Casca de Abóbora e Talos de Agrião	36	Coroa de Frutas	61
Brigadeirão Diet	37	Filé de Merluza ao Molho de Uva	62

Índice

Lasanha de Legumes	63	Antepasto de Berinjela com Casca de Banana	87
Pudim de Abobrinha	64	Bolo de Tangerina com Casca	88
Salada Exótica de Frutas	65	Doce Cremoso de Banana com Casca	89
Surpresa de Mandioquinha	66	Doce de Entrecasca de Maracujá	90
Sushi Doce	67	Pastel de Forno com Recheio de Falso Palmito	91
Tacos de Cenoura e Frango	68	Rocambole de Mandioquinha com Recheio de Folha e Talos de Couve-Flor	92
Hot Dog Americano	69	Salpicão com Entrecasca de Melancia	93
Pão de Atum	70	Sanduíche Colorido com Patês de Folhas e Talos	94
Pão Recheado	71	Espetinho de Frutas com Molho de Melancia	95
Rosca Flor de Chocolate	72	Folhado de Frango com Requeijão	96
Costela à Espanhola	73	Lua de Mel com Creme de Maracujá	97
Lombo Suíno Recheado com Ameixa e Maçã	74	Pão de Bolinhas Recheadas	98
Torta de Carne Suína	75	Pão Quatro Queijos	99
Arroz Integral com Lentilha à Moda Árabe	76	Pão Sírio	100
Bolo de Frutas Secas	77	Caponata	101
Caldo de Legumes	78	Cassata Italiana	102
Caldo de Frango	78	Focaccia	103
Canelone de Berinjela	79	Massa Verde	104
Esfiha Integral Recheada com Ricota e Escarola	80	Pastiera de Grano	105
Postas de Cação ao Molho de Berinjela	81	Sardela Tradicional	106
Rondelli de Espinafre com Molho de Pimentão	82	Sfincione	107
Sanduíche Aberto de Agrião e Nozes	83	Suco de Carambola com Abacaxi	108
Taça Iogurte com Calda de Amora e Farofa Crocante	84	Suco de Pêra, Morango e Tangerina	109
Torta Integral de Banana	85	Chá Mate com Casca de Abacaxi	110
Vitamina com Linhaça	86	Shake de Beta Caroteno	111

História

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios tem uma história de mais de 30 anos. Sua atuação teve início enquanto Serviço de Orientação ao Consumidor (SOC), juntamente com o Programa Diga Não ao Desperdício. Em 1982, foi inaugurada sua Cozinha Experimental, com o objetivo de realizar análises sensoriais e testes de novas receitas enriquecidas, de baixo custo, para dietas com restrições, entre outras. A criação da Coordenadoria de Abastecimento, por volta dos anos 80, trouxe consigo a preocupação com a melhoria do acesso, pela população, a produtos agrícolas de boa qualidade e menor preço, aproximando o produtor do consumidor. Surgiram os Mercadões, posteriormente chamados de Varejões, bem como campanhas de alimentos mais baratos realizadas nas ruas da capital e em locais de grande circulação de pessoas. Como um trabalho de apoio ao escoamento dos produtos hortifrutigranjeiros, o Serviço de Orientação ao Consumidor incentivava a utilização de produtos de época, orientava o planejamento de cardápios, de compras e aproveitamento integral dos alimentos. A Cozinha Experimental, acompanhou o desenvolvimento das atividades da Coordenadoria, testando e disseminando informações sobre receitas econômicas e nutritivas, que foram incluídas em folhetos e manuais técnicos, distribuídos nos locais de comercialização administrados pelo Governo do Estado, bem como divulgados pela grande mídia.



Histórias

Em 25 de julho de 2006, por meio do Decreto nº 50.998, que reorganizou a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO), criou-se o Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável (CESANS), com o objetivo de articular ações voltadas à promoção da segurança alimentar e nutricional sustentável, em parceria com o setor público e a sociedade civil. Dentre essas ações, tornam-se extremamente importantes os trabalhos de educação alimentar e nutricional, em especial a distribuição de materiais educativos e livros para informar a população sobre alimentação saudável, geração de renda e economia doméstica. Esta publicação foi especialmente elaborada com o intuito de apresentar algumas dessas preparações, lançadas ao longo dos últimos 30 anos. Deve-se esclarecer que serão apresentadas não somente receitas com foco na alimentação saudável, mas também de aproveitamento de alimentos e produtos de época. Foram compiladas as melhores receitas de cada livro editado pelo CESANS, como forma de contemplar o trabalho desenvolvido ao longo da trajetória de projetos, parcerias e muita dedicação. O Livro Receitas de Ouro é mais que um livro de receitas, é um pedacinho de várias histórias reunidas em só lugar.



Recepten



Farofa de Folhas e Talos

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (1990)

14

porções

Rendimento

40

gramas

Peso da Porção

115

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de espinafre com talos (134g)
1 e 1/2 xícara (chá) de folhas e talos de brócolis (134g)
2 xícaras (chá) de água (480mL)
4 colheres (sopa) de margarina (64g)
2 colheres (sopa) de cebola ralada (40g)
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (320g)
2 colheres (chá) de sal (12g)

Modo de Preparo

Lave e higienize os talos e as folhas de espinafre e dos brócolis. Pique-os em pedaços não muito pequenos (cerca de 1cm) e reserve. Em uma panela pequena, acrescente a água e deixe ferver os talos e as folhas de espinafre e brócolis por cerca de 10 minutos, ou até que fiquem macios. Escorra a água e reserve-os. Em outra panela, derreta a margarina e refogue a cebola até dourar. Junte os talos e folhas e refogue. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca, mexendo bem. Por fim, coloque o sal e misture. Sirva quente.

Torta Salgada de Folhas e Talos

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (1990)

Massa

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite (480mL)
3 ovos (195g)
1 xícara (chá) de óleo (240mL)
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12g)
1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)

Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque o leite, os ovos, o óleo, a farinha, o fermento em pó e o sal. Bata tudo e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 cebola grande (188g)
1 tomate médio (180g)
3 colheres (sopa) de óleo (45mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 xícaras (chá) de folhas de beterraba (100g)
3 xícaras (chá) de folha de couve-flor (200g)

Modo de Preparo

Higienize a cebola e o tomate, pique-os em cubos e reserve. Em uma panela, adicione o óleo e deixe esquentar. Em seguida, coloque a cebola e deixe dourar. Adicione o sal juntamente com as folhas de beterraba e couve-flor, deixe refogar até que fiquem "al dente". Por fim, adicione o tomate. Reserve e deixe esfriar.

Montagem

Unte uma forma retangular média com margarina e enfarinhe. Despeje metade da massa na forma e, em seguida, coloque o recheio, cubra com o restante da massa. Leve ao forno para assar a 180°C, até que fique dourada.

23

porções

Rendimento

60

gramas

Peso da Porção

168

Kcal

Valor Calórico da Porção

Bolo de Casca de Banana

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

13

porções

Rendimento

82

gramas

Peso da Porção

200

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

Cascas de 9 bananas maduras (382g)
3 colheres (sopa) de água (45mL)
2 ovos (130g)
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado (309g)
2 colheres (sopa) de margarina (32g)
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó químico (12g)
1/2 colher (chá) de essência de baunilha (2g)
1 colher (chá) de canela em pó (4g)

Modo de Preparo

Higienize as cascas de banana. Em um liquidificador, coloque as cascas de banana e a água, bata e reserve. Em uma tigela, coloque as gemas, o açúcar e a margarina, mexa até formar uma mistura homogênea. Adicione as cascas de banana batidas, a farinha de trigo, o fermento em pó, a baunilha e a canela e misture tudo com uma colher. Por último, bata as claras em neve e misture com o restante dos ingredientes. Despeje a massa em uma forma de anel untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido (200°C) por aproximadamente 1 hora ou até dourar.

Carne Louca

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

Carne

Ingredientes

1 kg de lagarto em peça
1 xícara (chá) de vinagre (240mL)
2 tabletes de caldo de carne (20g)
2 folhas de louro
3 xícaras (chá) de água (720mL)

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque o lagarto, o vinagre, o caldo de carne, as folhas de louro e a água. Leve ao fogo e depois de pegar pressão deixe cozinhar por 1 hora. Destampe a panela, deixe no fogo até secar todo líquido e reserve.

Molho

Ingredientes

2 cebolas médias (224g)
1 vidro de azeitonas verdes (180g)
1/2 xícara (chá) de salsinha (30g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
1/2 xícara (chá) de vinagre (120mL)

Modo de Preparo

Descasque e corte em fatias as cebolas. Escorra e pique as azeitonas. Higienize e pique a salsinha. Em uma panela, adicione o azeite, a cebola e a azeitona, leve ao fogo e deixe refogar. Por último, coloque a salsinha picada e o vinagre e reserve.

Montagem

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)

Modo de Preparo

Com o auxílio de uma faca elétrica, corte a carne em fatias bem finas. Em uma travessa, coloque alternadamente camadas de carne e molho, terminando com o molho. Regue com o azeite e cubra com um papel alumínio. Leve à geladeira por no mínimo 24 horas. Sirva gelado.

12
porções

Rendimento

90
gramas

Peso da Porção

203
Kcal

Valor Calórico da Porção

Delícia de Abóbora

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

6
porções

Rendimento

150
gramas

Peso da Porção

197
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1/2 abóbora grande (1020g)
1 cebola pequena (88g)
2 colheres (sopa) de amido de milho (20g)
1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
4 gemas (80g)
1 colher (sopa) margarina (16g)
1/2 colher (chá) de noz-moscada (2g)
1 tablete de caldo de carne (10g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1/2 xícara (chá) de requeijão (120g)
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)
4 claras (160g)

Modo de Preparo

Higienize e descasque a abóbora. Corte em pedaços médios e cozinhe em uma panela com água. Após cozinhar, amasse a abóbora com um garfo e reserve. Descasque e rale a cebola. Em uma panela, misture o amido de milho e o leite, mexa até dissolver. Em seguida, adicione as gemas, a margarina, a noz-moscada, o tablete de caldo de carne, a cebola ralada, o sal e leve ao fogo para cozinhar. Depois de cozido, acrescente o requeijão aos poucos e mexa. Por último, bata as claras em neve e transfira para uma tigela junto com a abóbora cozida, o creme e o queijo ralado. Misture tudo. Coloque a mistura em um refratário untado e asse em forno médio por 35 minutos.

OBS: Não abrir o forno nos primeiros 20 minutos de cocção.

Docinho de Milho Verde

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 2 espigas grandes de milho verde ou 1 lata de milho verde escorrido (200g)
- 1 colher (sopa) de margarina (16g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar cristal (42g)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite condensado e o milho. Coloque em uma panela, acrescente a margarina, leve ao fogo alto (270°C), e mexa até desprender do fundo da panela. Transfira para um prato untado com margarina e deixe esfriar. Depois de frio enrole os docinhos em forma de pequenas bolinhas, passando uma por uma no açúcar. Coloque em forminhas e deixe em temperatura ambiente para cristalizarem.

10
porções

Rendimento

45

gramas
(3 doces)

Peso da porção

180

Kcal

Valor Calórico da porção

Leite Condensado Caseiro

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

22
porções

Rendimento

16
gramas

Peso da Porção

69
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de água (120mL)
1 xícara (chá) de leite em pó (126g)
1 xícara (chá) de açúcar cristal (222g)

Modo de Preparo

Leve a água para ferver. Após levantar fervura, bata a água fervente, o leite em pó e o açúcar cristal no liquidificador em velocidade média por aproximadamente 5 minutos ou até chegar a consistência de leite condensado. Transfira para um recipiente e deixe esfriar por completo.

Moussaka

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

Molho de tomate

Ingredientes

10 tomates grandes (2260g)
2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
1/2 kg de carne moída
2 tabletes de caldo de carne (20g)
2 colheres (sopa) de cebolinha (8g)
1 colher (chá) de orégano (1g)

Modo de Preparo

Higienize os tomates e cozinhe-os em água até a casca soltar. Retire a casca, pique-os em cubos e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a carne moída. Em seguida, acrescente os tomates, os caldos de carne e deixe o molho apurar. Apague o fogo e adicione a cebolinha e o orégano.

Molho Branco

Ingredientes

3 colheres (sopa) de margarina (48g)
3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
2 xícaras (chá) de leite (480mL)

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a margarina e leve ao fogo até derreter. Adicione a farinha de trigo e deixe dourar. Coloque o leite, mexa até engrossar e reserve.

Montagem

Ingredientes

5 berinjelas médias (940g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1/2 colher (sopa) de margarina (8g)

Modo de Preparo

Higienize, descasque e fatie finamente as berinjelas. Coloque em uma forma, polvilhe o sal e deixe descansar por 30 minutos. Enxugue as berinjelas com um papel absorvente e reserve. Unte uma forma refratária com a margarina e monte camadas de berinjelas e molho de tomate alternadamente. Por último, coloque uma camada de molho branco e leve ao forno médio até que fique gratinado.

14

porções

Rendimento

160

gramas

Peso da Porção

158

Kcal

Valor Calórico da Porção

Salada de Laranja, Abacate e Folhas Verdes

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

7
porções

Rendimento

180
gramas

Peso da porção

132
Kcal

Valor Calórico da porção

Molho

Ingredientes

1/2 colher (chá) de casca de laranja ralada (1g)
1/4 xícara (chá) de suco de laranja (60mL)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto (30mL)
1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Higienize as laranjas, rale a casca. Esprema-as para preparar o suco. Em um recipiente, coloque a casca de laranja ralada, o suco de laranja, o óleo, o açúcar, o vinagre de vinho tinto, o suco de limão, o sal e misture bem.

Salada

Ingredientes

1/2 pé de alface (240g)
1/2 maço de rúcula (90g)
1/2 maço agrião (90g)
1 pepino pequeno (232g)
1 abacate médio (822g)
2 laranjas (364g)
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada (8g)

Modo de Preparo

Higienize as folhas de alface, rúcula e agrião, cortando-as em pedaços pequenos. Corte o pepino em rodelas finas. Retire a casca do abacate e corte em fatias médias. Descasque as laranjas, retire as sementes e corte-as em gomos. Em uma travessa, organize as folhas verdes, o pepino e o abacate fatiado, os gomos das laranjas e a cebolinha.

Torta de Brócolis com Queijo

Publicado em
"As Quatro Estações" (1994)

Massa

Ingredientes

1 xícara (chá) de amido de milho (114g)
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (325g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12g)
1 xícara (chá) de leite (240mL)
3 colheres (sopa) de óleo (45mL)
1 ovo médio (65g)
1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Peneire o amido de milho, a farinha de trigo e o fermento. Adicione aos ingredientes secos, o leite, o óleo, o ovo e o sal. Mexa com uma colher e quando começar a desgrudar do fundo da tigela, enfarinhe uma superfície lisa e seca e amasse um pouco essa massa, sem sovar. Unte uma forma de fundo removível com margarina e forre-a com a massa obtida. Fure com um garfo e asse em forno moderado (170°C) por 25 minutos ou até ficar dourada e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 maço de brócolis (622g)
1 cebola grande (188g)
4 colheres (sopa) de margarina (64g)

Modo de Preparo

Limpe e higienize o brócolis. Retire com uma faca a parte dura dos talos do brócolis e pique-o. Descasque e pique a cebola. Em uma panela, refogue a margarina com a cebola, junte o brócolis. Cozinhe por cerca de 5 minutos e reserve.

12

porções

Rendimento

122

gramas

Peso da Porção

295

Kcal

Valor Calórico da Porção

Cobertura

Ingredientes

1 pimentão vermelho médio (118g)
2 ovos médios (130g)
1/4 colher (sopa) de sal (3,5g)
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

Modo de Preparo

Lave e higienize o pimentão. Corte-o em cubos pequenos de cerca de 0,5cm. Em uma vasilha, misture o pimentão picado com os ovos e o sal. Reserve a mistura e separe o queijo ralado.

Montagem

Cubra a massa assada com o recheio de brócolis. Despeje a mistura de ovos e pimentão sobre o recheio e salpique o queijo ralado por cima. Leve ao forno moderado (230°C) por 30 minutos ou até que esteja dourada. Sirva quente.

Bolo de Maracujá

Publicado em
“Diga não ao Desperdício” (1994)

12
porções

Rendimento

80
gramas

Peso da Porção

300
Kcal

Valor Calórico da Porção

Massa

Ingredientes

3 ovos (195g)
2 xícaras (chá) de açúcar (412g)
5 colheres (sopa) de margarina (80g)
1 maracujá (polpa com sementes) (160g)
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12g)

Modo de Preparo

Separe as claras e as gemas dos ovos. Bata as claras em neve e reserve. Numa batedeira, bata as gemas, o açúcar e a margarina até virar um creme liso. Acrescente a polpa de um maracujá (inclusive as sementes) e misture bem. Junte a farinha de trigo e continue batendo. Desligue a batedeira e com o auxílio de um pão duro, acrescente as claras em neve e o fermento em pó delicadamente. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno brando (220°C) por aproximadamente 40 minutos ou até ficar levemente dourado. Apague o forno e mantenha o bolo lá dentro enquanto prepara a cobertura.

Cobertura

Ingredientes

1 maracujá (polpa com semente) (160g)
4 colheres (sopa) de açúcar (56g)

Modo de Preparo

Bata na batedeira a polpa do maracujá com sementes e o açúcar. Coloque sobre o bolo já assado e leve novamente ao forno baixo por aproximadamente 10 minutos, ou até que as sementes fiquem crocantes.

Jiló à Parmegiana

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (1994)

Molho

Ingredientes

1/2 cebola média (56g)
1 tomate grande (226g)
1/2 colher (sopa) de óleo de soja (8mL)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1 xícara (chá) de água (240mL)
1/2 colher (chá) de orégano (1g)

Modo de Preparo

Higienize e pique a cebola e o tomate. Em uma panela, adicione o óleo, a cebola e leve ao fogo até dourar. Em seguida, adicione o tomate, o sal e deixe refogar. Acrescente a água e deixe ferver até o molho ficar mais espesso. Coloque o orégano e reserve.

Jiló Empanado

Ingredientes

3 jilós (222g)
1 colher (chá) de salsinha (2g)
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
1/2 xícara (chá) de farinha de rosca (86g)
1 ovo (65g)
1/2 cebola média (56g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1 xícara (chá) de óleo de soja (240mL)

Modo de Preparo

Higienize o jiló e a salsinha. Coloque em pratos diferentes a farinha de trigo, a farinha de rosca e o ovo batido. Corte o jiló em rodela fina. Pique a salsinha. Descasque e rale a cebola. Misture o jiló, a cebola ralada, a salsinha e o sal. Passe as rodela de jiló na farinha de trigo, depois no ovo e por último, na farinha de rosca. Coloque o óleo em uma panela e frite as rodela de jiló empanadas.

7

porções

Rendimento

78

gramas

Peso da Porção

193

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (68g)

Modo de Preparo

Disponha as rodela de jiló empanadas em uma forma grande e coloque o molho de tomate por cima com o auxílio de uma colher. Para finalizar, polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno médio para gratinar.

Pão de Queijo com Cebolinha

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (1994)

10
porções

Renderimento

60
gramas

Peso da Porção

316
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de cebolinha picada (28g)

1/2 xícara (chá) de leite integral (120mL)

1/2 xícara (chá) de óleo de soja (120mL)

3 xícaras (chá) de polvilho doce (390g)

3 ovos (195g)

1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)

1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Higienize a cebolinha, pique e reserve. Em uma panela, ferva o leite e o óleo. Coloque o polvilho em uma tigela e adicione à mistura de leite com óleo. Mexa bem até formar uma massa homogênea. Deixe esfriar. Adicione os ovos um a um e continue misturando a massa. Acrescente o queijo ralado, a cebolinha e o sal, misture até a massa ficar com uma consistência dura. Modele pãezinhos redondos e coloque-os em uma assadeira untada com óleo. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Sagu com Manga

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (1994)

Ingredientes

4 xícaras (chá) de água (960mL)
1/2 xícara (chá) de sagu (94g)
1 e 1/2 xícara (chá) de manga (237g)
2 colheres (sopa) de suco de limão (30mL)
3 colheres (sopa) de açúcar (42g)

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a água e leve ao fogo até levantar fervura. Junte o sagu e deixe cozinhar até ficar totalmente transparente, mexendo bem de vez em quando. Tire do fogo, despeje numa vasilha e reserve. Lave e higienize a manga, corte-a em cubos pequenos de cerca de 1cm. Lave e higienize o limão e esprema o suco. Bata no liquidificador a manga, o suco de limão e o açúcar até obter um creme liso. Misture com o sagu e leve à geladeira até a hora de servir. Consuma frio.

8
porções

Rendimento

74
gramas

Peso da Porção

80
Kcal

Valor Calórico da Porção

Sorvete de Mandioca

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (1994)

19

porções

Rendimento

115

gramas

Peso da Porção

185

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1/2 kg de mandioca cozida

1L de leite

2 xícaras (chá) de açúcar (412g)

1 vidro de leite de coco (200g)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme liso. Leve ao congelador por aproximadamente 4 horas ou até começar a gelificar. Quando estiver começando a formar o gelo, bata numa batedeira em velocidade alta por aproximadamente 5 minutos. Leve novamente ao congelador até congelar por completo.

Pizza Fingida

Publicado em
"Brinque e Aprenda" (1998)

Ingredientes

1/2 cebola média (56g)
3 pães amanhecidos (178g)
1 xícara (chá) de molho de tomate pronto (224g)
1 colher (sopa) de salsinha picada (4g)
1 colher (sopa) de cebolinha picada (4g)
1 colher (sopa) de azeitonas sem caroço picadas (10g)
2 ovos (130g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Descasque e fatie a cebola. Corte o pão em fatias finas. Forre uma forma com os pães, coloque o molho por cima e depois jogue a cebola, a salsinha, a cebolinha e as azeitonas. Bata as claras em neve junto com o sal e depois misture com as gemas. Cubra os pães com esse creme e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 15 minutos.

8
porções

Rendimento

40
gramas

Peso da Porção

101
Kcal

Valor Calórico da Porção

Tacinha de Limão

Publicado em
"Brinque e Aprenda" (1998)

8
porções

Rendimento

70
gramas

Peso da Porção

222
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

5 colheres (sopa) de suco de limão (75mL)
1 colher (chá) de raspas de limão (2g)
1/2 pacote de biscoito de maisena (100g)
1 lata de leite condensado (395g)

Modo de Preparo

Higienize e seque bem os limões. Rale no ralador fino somente a parte verde da casca e reserve. Esprema os limões para extrair o suco e reserve. Triture o biscoito de maisena no liquidificador e reserve. Em uma tigela, coloque o leite condensado, o suco de limão e as raspas de limão e misture até obter um creme. Em uma taça de sobremesa, coloque camadas alternadas de biscoito moído e creme, terminando com o creme. Decore a gosto e sirva gelado.

Suco Coroa Vermelha

Publicado em
"Sucos Sabor e Saúde" (1998)

Ingredientes

2 cachos grandes de uva rubi (260g)
2 fatias finas de beterraba (45g)
1/2 goiaba grande (102g)
4 colheres (sopa) de leite condensado (64g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
4 xícaras (chá) de água (960mL)

Modo de Preparo

Higienize a uva, a beterraba e a goiaba. Descasque a beterraba e a goiaba. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Coe e sirva gelado.

5
porções

Rendimento

250
mL

Peso da Porção

159
Kcal

Valor Calórico da Porção

Suco São Lourenço

Publicado em
"Sucos Sabor e Saúde" (1998)

3
porções

Rendimento

250
mL

Peso da Porção

78
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

2 fatias médias de melancia (600g)

2 saquinhos de polpa congelada de acerola (200g)

1 xícara (chá) de água (240mL)

Modo de preparo

Higienize a melancia, fatie e retire a casca. Retire a polpa da acerola da embalagem e coloque no liquidificador com a melancia e a água. Bata bem. Adoce, se necessário. Sirva gelado.

Pastel de Forno com Folha de Beterraba

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2002)

Massa

Ingredientes

2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
1/2 colher (sopa) de açúcar (7g)
3/4 de xícara (chá) de leite integral (180mL)
2 gemas (40g)
1 tablete de manteiga (200g)
4 e 1/2 xícaras (chá) farinha de trigo (585g)
Sal a gosto
Margarina para pincelar

Modo de Preparo

Esfarele o fermento e coloque em uma tigela, polvilhe o açúcar por cima e deixe descansar por 10 minutos. Em seguida, adicione o leite, as gemas, a manteiga, a farinha de trigo e o sal. Amasse até obter uma mistura homogênea e deixe descansar por 5 minutos. Divida a massa em 5 partes e faça um rolinho de 3cm de diâmetro com cada parte. Em seguida, corte em fatias de 2,5cm e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 prato fundo de folhas de beterraba (188g)
1 tomate pequeno (98g)
2 cebolas médias (224g)
1 dente de alho (4g)
4 colheres (sopa) de óleo (60mL)
1/2 colher (sopa) de sal (7g)

Modo de Preparo

Higienize e pique as folhas de beterraba e reserve. Higienize e pique os tomates e reserve. Descasque e pique as cebolas e o alho. Em uma panela, coloque o óleo e deixe aquecer. Adicione a cebola e o alho e deixe dourar. Junte o tomate picado, as folhas de beterraba e deixe refogar até que as folhas murchem. Tempere com sal e deixe esfriar.

Montagem

Abra a massa com as mãos formando um círculo de 8cm de diâmetro. Sobre cada pedaço de massa, coloque 1/2 colher (sopa) de recheio e feche as massas, colando bem as bordas. Aqueça o forno em temperatura alta, pincele os pastéis com margarina e coloque em uma assadeira. Asse por 30 minutos ou até dourar.

27

porções

Rendimento

40

gramas

Peso da Porção

171

Kcal

Valor Calórico da Porção

Refresco de Abacaxi com Couve

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2002)

5
porções

Rendimento

200
mL

Peso da porção

122
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

Casca de 1 abacaxi (540g)

1 litro de água

1 folha de couve com talo (18g)

8 colheres (sopa) de açúcar (112g)

Modo de Preparo

Lave o abacaxi em água corrente com o auxílio de uma escovinha e deixe de molho em água clorada. Despreze a água com cloro e enxágue o abacaxi. Descasque o abacaxi e separe as cascas. Em um liquidificador, coloque as cascas, a água e a couve picada e bata tudo. Coe, adoce e sirva gelado.

Tempurá de Ramas de Cenoura

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2002)

Ingredientes

1 e 1/2 prato (sobremesa) de rama de cenoura (60g)
1 cebola pequena (88g)
1 dente de alho (4g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
3/4 xícara (chá) de água gelada (180mL)
1 e 1/2 xícara (chá) de óleo (360mL)

Modo de Preparo

Higienize as ramas de cenoura. Descasque e pique a cebola e o dente de alho. Misture a farinha de trigo com a cebola, o alho, o sal e a água gelada até formar uma massa homogênea. Aqueça o óleo, passe as ramas de cenoura na massa e frite até dourar levemente. Escorra em papel absorvente e sirva quente.

7
porções

Rendimento

30
gramas

Peso da Porção

282
Kcal

Valor Calórico da Porção

Torta de Rúcula Com Mussarela

Publicado em
“Diga não ao Desperdício” (2002)

10
porções

Rendimento

140
gramas

Peso da porção

317
Kcal

Valor Calórico da porção

Massa

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite (240mL)
2 ovos (130g)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
2 e 1/2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (15g)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 e 1/2 xícaras (chá) de arroz cozido (375g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12g)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 cebola média (112g)
3 tomates médios (540g)
300g de mussarela ralada
1 colher (chá) de sal (6g)
1/2 colher (chá) de orégano (1g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

Modo de Preparo

Higienize e pique a cebola e os tomates. Rale a mussarela no ralo grosso. Em uma tigela, misture a cebola, os tomates, a mussarela, o sal, o orégano e o azeite e reserve.

Montagem

Ingredientes

1/2 maço de rúcula (90g)

Modo de Preparo

Unte e enfarinhe uma forma média e despeje a massa, distribua sobre ela o recheio e leve ao forno médio por aproximadamente 1 hora. Higienize a rúcula e coloque por cima da torta depois de assada.

Torta Salgada de Casca de Abóbora e Talos de Agrião

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2002)

Massa

Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de trigo (390g)
5 colheres (sopa) de margarina (80g)
1 xícara (chá) de óleo (240mL)
1/2 colher (sopa) de sal (7g)
1 ovo (65g)

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Deixe descansar por 20 minutos.

Recheio

Ingredientes

4 xícaras (chá) de cascas de abóbora (480g)
1 xícara (chá) de talos de agrião (44g)
1 tomate grande (226g)
1/2 xícara (chá) de salsão (80g)
1 cebola média (112g)
4 colheres (sopa) de óleo (60mL)
1/2 colher (sopa) de sal (7g)

Modo de Preparo

Higienize e pique as cascas de abóbora, os talos de agrião, o tomate, o salsão e a cebola. Doure levemente a cebola no óleo, acrescente os ingredientes picados, o sal e refogue. Deixe esfriar.

Montagem

Ingredientes

1 gema (20g)

Modo de Preparo

Abra a massa em forma de fundo falso e coloque o recheio frio. Cubra com o restante da massa, pincele com a gema e leve ao forno médio por 40 minutos.

8

porções

Rendimento

160

gramas

Peso da Porção

629

Kcal

Valor Calórico da Porção

Brigadeirão Diet

Publicado em
"Receitas Diet" (2003)

12
porções

Rendimento

60
gramas

Peso da Porção

124
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
1 lata de leite condensado diet (360g) - página 41
1 colher (sopa) de margarina light (16g)
3 colheres (sopa) de cacau em pó (25g)
5 colheres (sopa) de leite desnatado em pó (40g)
1/4 xícara (chá) de adoçante granular (8g)
2 ovos (130g)
1 pitada de sal (1g)

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em uma forma de anel untada com margarina e leve para cozinhar em banho-maria, em forno preaquecido, por aproximadamente 50 minutos. Deixe esfriar e desenforme.

Chocolate Quente de Morango Diet

Publicado em
"Receitas Diet" (2003)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morango (142g)
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado (480mL)
- 1 xícara (chá) de chocolate meio amargo diet em barra picado (154g)
- 1 lata de creme de leite light (300g)
- 2 colheres (sopa) de adoçante granular (2g)

Modo de Preparo

Lave e higienize os morangos. Bata-os no liquidificador com o leite e reserve. Em uma panela pequena, coloque o chocolate diet, o creme de leite light e o leite processado com o morango. Leve ao fogo alto por cerca de 5 minutos, sem deixar ferver. Retire do fogo, adicione o adoçante e misture bem. Sirva quente.

3

porções

Rendimento

240

gramas

Peso da Porção

530

Kcal

Valor Calórico da Porção

Delícia de Melancia Diet

Publicado em
"Receitas Diet" (2003)

10

porções

Rendimento

220

gramas

Peso da porção

517

Kcal

Valor Calórico da porção

Ingredientes

2 colheres (sopa) de amido de milho (20g)
2 xícaras (chá) de leite desnatado (480g)
1 lata de leite condensado diet (360g) - página 41
1 lata de creme de leite light (300g)
8 xícaras (chá) de melancia (930g)

Modo de Preparo

Em uma panela, adicione o amido de milho, o leite desnatado e misture até dissolver. Em seguida, acrescente o leite condensado diet e leve ao fogo brando. Mexa até que se forme um creme espesso. Retire do fogo e deixe esfriar. Por último, adicione o creme de leite light, misture bem e reserve. Descasque e corte a melancia e, com o auxílio de um boleador, faça bolinhas, retirando as sementes. Misture as bolinhas de melancia ao creme e mexa delicadamente. Leve à geladeira.

Iogurte de Manga Diet

Publicado em
"Receitas Diet" (2003)

Ingredientes

1 manga Haden média (298g)
1 colher (sopa) de água (15mL)
1 xícara (chá) de leite em pó desnatado (126g)
3 e 1/4 xícara (chá) de água (780mL)
1 pote de iogurte desnatado (160g)

Modo de Preparo

Lave e higienize a manga para fazer o suco, corte em pedaços grosseiros e leve para bater no liquidificador com 1 colher (sopa) de água. Passe por uma peneira grossa e reserve. Em uma vasilha grande própria para micro-ondas, misture 3 xícaras (chá) de água com o leite em pó. Leve ao micro-ondas por 8 minutos em potência alta, abra e mexa com uma colher. Volte com a vasilha ao micro-ondas por mais 3 minutos e espere esfriar. Depois de frio, misture o suco de manga e o iogurte. Cubra com um filme plástico e deixe no micro-ondas descansando por 3 horas. Após este tempo, leve à geladeira e deixe por mais 5 horas para refrigerar. Misture antes de servir.

11

porções

Rendimento

100

gramas

Peso da Porção

69

Kcal

Valor Calórico da Porção

Leite Condensado Diet

Publicado em
"Receitas Diet" (2003)

9

porções

Rendimento

40

gramas

Peso da porção

102

Kcal

Valor Calórico da porção

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado (252g)

200mL de água fervente

1 xícara (chá) de adoçante granular (30g)

1 e 1/2 colher (sopa) de margarina light (24g)

Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque o leite em pó, a água fervente, o adoçante granular e a margarina light. Bata tudo durante 8 a 10 minutos, deixe esfriar e transfira para um pote com tampa. Conserve em geladeira por uma semana ou no freezer por 30 dias.

Muffin de Goiabada Diet

Publicado em
"Receitas Diet" (2003)

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de adoçante granular (15g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
3 colheres (chá) de fermento em pó químico (12g)
1 colher (chá) de canela em pó (4g)
1/4 colher (chá) de sal (1g)
2 colheres (sopa) de margarina light (32g)
1 pote de iogurte desnatado (160g)
1 ovo (65g)
1/2 colher (sopa) de margarina para untar (8g)
1 colher (sopa) de farinha de trigo para enfarinhar (10g)
1/2 xícara (chá) de goiabada diet (85g)

Modo de Preparo

Unte e enfarinhe aproximadamente 15 forminhas de muffin e reserve. Em um recipiente, coloque o adoçante, a farinha de trigo, o fermento, a canela e o sal, misture tudo. Em outro recipiente, coloque a margarina, o iogurte e o ovo. Mexa bem e transfira para a tigela com a farinha de trigo. Misture novamente até formar uma massa homogênea. Coloque nas forminhas uma colher de massa, um cubo de goiabada e outra colher de massa. Polvilhe com canela em pó e leve para assar em forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 30 minutos.

12
porções

Rendimento

30
gramas

Peso da Porção

80
Kcal

Valor Calórico da Porção

Arroz de Forno

Publicado em
"Soja: Nutrição e Sabor" (2005)

9

porções

Rendimento

130

gramas

Peso da Porção

152

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

- 1 cebola pequena (88g)
- 2 tomates médios (360g)
- 1 xícara (chá) de arroz (186g)
- 1 xícara (chá) de PVT seca granular (proteína vegetal texturizada) (78g)
- 2 xícaras (chá) de água fervente (480mL)
- 1 e 1/2 tablete de caldo de carne (15g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 2 dentes de alho (4g)
- Sal e cheiro-verde a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeitonas sem caroço picadas (20g)
- 1/2 lata de ervilha (200g)
- 1/2 lata de milho verde (100g)
- 100g de queijo prato em fatias

Modo de Preparo

Descasque e pique a cebola. Higienize os tomates, retire a pele, as sementes e pique-os. Cozinhe o arroz como de costume. Para o preparo da PVT, dissolva 1/2 cubo de caldo de carne na água fervente, coloque sobre o PVT e deixe hidratar por 10 minutos. Depois de hidratada, a quantidade de PVT duplica. Escorra a água e aperte a PVT para retirar o máximo de líquido. Em uma panela, coloque o óleo e doure o alho e a cebola. Junte a PVT, os tomates, o caldo de carne e os demais temperos, deixando refogar por alguns minutos. Junte um pouco de água, se necessário. Deixe cozinhar bem, até obter um molho consistente. Acrescente ao refogado as azeitonas, as ervilhas e o milho verde. Misture o arroz com o molho de PVT e coloque em um refratário. Coloque as fatias de queijo prato e leve ao forno médio para gratinar. Sirva sem seguida.

Biscoito de Soja com Chocolate

Publicado em
"Soja: Nutrição e Sabor" (2005)

Ingredientes

9 colheres (sopa) de manteiga sem sal,
à temperatura ambiente (144g)
2 ovos (130g)
1 lata de leite condensado (395g)
100g de chocolate ao leite ou meio amargo
1 colher (chá) de essência de baunilha (4g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
1 xícara (chá) de farinha de soja (150g)
1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio (2g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Bata ligeiramente a manteiga na batedeira e, sem parar de bater, acrescente as gemas e o leite condensado em fio, até obter um creme leve e esbranquiçado (aproximadamente 20 minutos batendo em velocidade média). Pique o chocolate. Preaqueça o forno em temperatura baixa. Desligue a batedeira, junte o chocolate e a essência de baunilha, misturando delicadamente com um batedor de arame. Adicione aos poucos as farinhas, o bicarbonato e o sal, misturando bem os ingredientes. Unte com manteiga duas assadeiras grandes e coloque pequenas porções de massa modeladas como biscoito (use como medida uma colher (chá) bem cheia), mantendo uma distância de aproximadamente 5cm entre elas. Bata levemente as claras e pincele delicadamente sobre a massa. Leve para assar por 20 minutos ou até os biscoitos dourarem. Retire do forno, deixe esfriar e guarde em lata com tampa.

Dica

Substitua o chocolate por uva-passa ou nozes.

15
porções

Rendimento

40
gramas

Peso da Porção

259
Kcal

Valor Calórico da Porção

Salada de Soja

Publicado em
"Soja: Nutrição e Sabor" (2005)

12
porções

Rendimento

60
gramas

Peso da Porção

82

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

6 xícaras (chá) de água (1440mL)
1 xícara (chá) de grãos de soja (160g)
1 folha de louro
1 tomate (180g)
1/2 pimentão verde pequeno (50g)
1/2 pimentão vermelho pequeno (50g)
1/2 pimentão amarelo pequeno (50g)
1/2 cebola média (56g)
5 colheres (sopa) de vinagre (75mL)
Cheiro-verde, cebolinha e hortelã a gosto
Sal e azeite a gosto

Modo de Preparo

Deixe ferver 4 xícaras (chá) de água, adicione a soja e ferva por 3 minutos. Escorra os grãos e coloque-os de molho em água fria por 3 horas aproximadamente. Lave os grãos novamente e cozinhe-os com 2 xícaras (chá) de água e a folha de louro por 30 minutos ou até ficarem macios. Escorra-os e reserve. Higienize e corte em cubos o tomate, os pimentões e a cebola. Higienize e pique o cheiro-verde, a cebolinha e hortelã. Misture a cebola, o tomate, os pimentões e a soja temperada com as ervas. Tempere com o vinagre, o sal e azeite a gosto.

Xadrez de Carne de Soja

Publicado em
"Soja: Nutrição e Sabor" (2005)

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de água fervente (360mL)
- 1 tablete de caldo de galinha (10g)
- 1 xícara (chá) de PVT em pedaços (Proteína Vegetal Texturizada) (78g)
- 1/2 cebola média (56g)
- 1 pimentão verde médio (144g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 1 colher (chá) de amido de milho (2g)
- 1/3 de xícara (chá) de molho de soja (80mL)
- 1/4 de xícara (chá) de amendoim torrado sem sal (30g)

Modo de Preparo

Dissolva o caldo de galinha na água fervente. Deixe a PVT de molho nessa mistura, por 10 minutos para hidratar. Escorra e esprema a proteína vegetal. Corte cada pedaço em duas partes. Descasque a cebola. Higienize o pimentão. Corte a cebola e o pimentão em cubos grandes. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o pimentão, adicione a carne de soja e misture bem. Dissolva o amido de milho no molho de soja e adicione ao refogado. Refogue por 2 minutos, apague o fogo e misture os amendoins.

Dica

Utilize pimentões coloridos para obter um prato ainda mais bonito.

5

porções

Rendimento

80

gramas

Peso da Porção

139

Kcal

Valor Calórico da Porção

Pão de Casca de Abóbora

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2006)

18

porções

Rendimento

50

gramas

Peso da porção

130

Kcal

Valor Calórico da porção

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de casca de abóbora (60g)
1 e 1/2 tablete de fermento biológico fresco (22g)
1 colher (sopa) de açúcar (14g)
1/4 xícara (chá) de leite morno (60mL)
3 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (455g)
2 ovos (130g)
1/2 colher (sopa) de canela em pó (4g)
1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga (24g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1/2 lata de leite condensado (200g)

Modo de preparo

Lave a casca de abóbora, pique e cozinhe em água até ficar macia. Bata no liquidificador, passe pela peneira e reserve. Em uma tigela, misture o fermento fresco com o açúcar, junte o leite morno e acrescente uma xícara (chá) de farinha de trigo. Misture bem e deixe crescer por 30 minutos. Coloque os ovos, a canela, a manteiga, o sal, a casca de abóbora, o leite condensado, a farinha de trigo restante e sove bem. Modele os pãezinhos, coloque na forma e deixe crescer por 30 minutos. Aqueça o forno em temperatura média. Asse por 45 minutos ou até dourar.

Lasanha de Berinjela e Talo de Couve-Flor

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2007)

Molho

Ingredientes

1 dente de alho (4g)
1/2 cebola média (56g)
1 xícara (chá) de talos de couve-flor (200g)
1 colher (sopa) de margarina (16g)
1 xícara (chá) de carne moída (100g)
1 tablete de caldo de carne (10g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1 lata de molho de tomate em pedaços (340g)

Modo de Preparo

Descasque e amasse o alho. Descasque e pique a cebola. Higienize e pique os talos de couve flor. Coloque a margarina na panela e refogue o alho, a cebola e os talos de couve-flor. Acrescente a carne moída e mexa até ficar dourada. Junte o caldo de carne, o sal, o molho de tomate e espere apurar.

Montagem

Ingredientes

5 berinjelas médias (1kg)
6 pães amanhecidos (300g)
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

Modo de Preparo

Higienize as berinjelas e corte-as em rodela grossas. Fatie os pães amanhecidos. Em um refratário, intercale camadas de berinjela, molho e pão. Aperte as camadas e repita o processo novamente. Por último, finalize com queijo ralado. Asse por mais ou menos 30 minutos ou até que a berinjela esteja cozida.

11

porções

Rendimento

150

gramas

Peso da Porção

255

Kcal

Valor Calórico da Porção

Polenta de Talos

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2007)

25
porções

Rendimento

80
gramas

Peso da Porção

146
Kcal

Valor Calórico da Porção

Polenta

Ingredientes

1 dente de alho (4g)
1 colher (sopa) de cebola picada (20g)
1 colher (sopa) de óleo (15mL)
5 xícaras (chá) de água (1200mL)
1 tablete de caldo de vegetais (10g)
1 colher (chá) de sal (6g)
2 xícaras (chá) de fubá (400g)

Modo de Preparo

Descasque e amasse o alho. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Em outra panela, ferva 3 xícaras (chá) de água, dissolva o caldo de vegetais, adicione o sal e acrescente o fubá já dissolvido em 2 xícaras (chá) de água fria. Adicione ao refogado e leve ao fogo para cozinhar.

Molho

Ingredientes

1 dente de alho (4g)
1 xícara (chá) de talos de beterraba (60g)
1 xícara (chá) de folhas de couve-flor (60g)
1 colher (sopa) de óleo (15mL)
1 colher (sopa) de cebola picada (20g)
2 xícaras (chá) de molho de tomate (450g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Descasque e amasse o alho. Higienize e pique os talos de beterraba e as folhas de couve-flor. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente os talos e as folhas e refogue por 5 minutos. Junte o molho de tomate e o sal e espere apurar.

Montagem

Em um refratário, coloque a polenta, espere esfriar, espalhe o molho e sirva.

Hambúrguer de Fígado à Pizzaiolo

Publicado em "Receitas Nutritivas e Econômicas com Carne Bovina e Miúdos" (2007)

Hambúrguer

Ingredientes

150g de fígado bovino
1/2 cebola média (56g)
2 dentes de alho (8g)
3 colheres (sopa) de cheiro verde (12g)
1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
200g de carne bovina moída de dianteiro
2 colheres (sopa) de farinha de rosca (24g)
óleo para fritar

Modo de Preparo

Limpe o fígado, retirando o excesso de gorduras e nervos. Descasque e pique a cebola e o alho. Higienize o cheiro verde. Em um liquidificador, bata o fígado, a cebola, o alho, o cheiro verde, o óleo e o sal, até obter uma mistura homogênea. Despeje em um recipiente, adicione a carne moída e a farinha de rosca. Misture bem. Modele em formato de hambúrguer e frite em óleo quente.

Montagem

Ingredientes

2 tomates médios (180g)
100g de queijo mussarela em fatias
1 colher (chá) de orégano

Modo de Preparo

Depois de frito, cubra cada hambúrguer com uma fatia de tomate, uma de queijo e uma pitada de orégano.

Dica

Se preferir, leve os hambúrgueres ao forno em uma assadeira untada com um pouco de óleo.

4

porções

Rendimento

100

gramas

Peso da Porção

261

Kcal

Valor Calórico da Porção

Nugget de Língua

Publicado em "Receitas Nutritivas e Econômicas com Carne Bovina e Miúdos" (2007)

45
porções

Rendimento

15
gramas

Peso da Porção

71
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

- 1 língua bovina (800g)
- 2 folhas de louro
- 3 dentes de alho (12g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de orégano seco (2g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada (4g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (4g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca (172g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja para fritar (120mL)

Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque a língua, folhas de louro e cubra com água. Leve ao fogo por cerca de 20 minutos. Retire a pele que a envolve e divida em 4 pedaços iguais. Leve para cozinhar novamente na panela de pressão por 30 minutos, ou até que esteja bem macia. Descasque e amasse os dentes de alho. Fatie a língua e tempere com o sal, o orégano, o suco de limão, o alho, a salsinha e a cebolinha picados. Deixe descansar por cerca de 30 minutos e reserve. Passe as fatias de língua na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e, em seguida, na farinha de rosca. Leve para fritar em óleo aquecido até dourar.

Dica

Experimente preparar a língua com molho de tomate, sem empaná-la.

Batata Rosti de Frango com Catupiry

Publicado em "Explorando os Sabores da Batata" (2008)

Massa

Ingredientes

12 batatas pequenas (1320g)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em água abundante fervente por 2 minutos. Em seguida, escorra e coloque-as em um recipiente com água fria. Escorra e aguarde esfriar. Descasque e passe as batatas no ralador. Retire o excesso de líquido com o auxílio de um pano de prato limpo. Tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 peito de frango (625g)
2 dentes de alho (5g)
1/2 cebola média (56g)
1 tomate médio (180g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
2 colheres (sopa) de azeitona verde picada (20g)
1 e 1/3 xícara de (chá) de catupiry (220g)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe o frango, deixe esfriar, desfie e reserve. Esprema o alho e pique a cebola e o tomate. Separadamente, em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o tomate, a azeitona verde, o frango e o catupiry. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino.

10

porções

Rendimento

78

gramas

(1 fatia)

Peso da Porção

228

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (40g)

Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma frigideira que possa ir ao forno (25cm de diâmetro), abaixe o fogo e espalhe metade da batata ralada. Distribua o recheio e cubra com o restante da batata. Aperte suavemente com uma espátula. Cozinhe até dourar a parte inferior. Em seguida, retire do fogo, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno médio e preaquecido por, aproximadamente, 25 minutos. Sirva em seguida.

Burecas

(“trouxinhas assadas com recheio de batata e queijo ralado”)

Publicado em “Explorando os Sabores da Batata” (2008)

8

porções

Rendimento

80

gramas

(3 un)

Peso da Porção

433

Kcal

Valor Calórico da Porção

Massa

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)
1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma vasilha, misture os ingredientes até a massa ficar homogênea e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 batata grande (285g)
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (170g)
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e esprema-as. Adicione o queijo ralado e a pimenta-do-reino à batata ainda quente. Faça bolinhas com o recheio e reserve.

Montagem

Ingredientes

1 gema de ovo peneirada (20g)

Modo de Preparo

Abra a massa e corte-a em quadrados de aproximadamente 10cm de largura. Coloque o recheio no centro e feche a massa, levantando as pontas, como se fosse uma trouxinha. Pincele a gema por cima de cada uma e leve-as ao forno médio, preaquecido, até dourar.

Kibe de Forno com Batata e Atum

Publicado em "Explorando
os Sabores da Batata" (2008)

Massa

Ingredientes

2 xícaras (chá) de água (480mL)
1 xícara (chá) de trigo para kibe (160g)
2 batatas médias (330g)
1/2 xícara (chá) de salsinha picada (20g)
1/2 xícara (chá) de hortelã picada (10g)
3 colheres (sopa) de azeite de oliva (60mL)
2 colheres (sopa) de cebola ralada (40g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Aqueça a água e adicione o trigo para kibe. Deixe descansar por cerca de uma hora. Após o descanso, esprema o trigo para retirar o excesso de água (se necessário) e reserve. Cozinhe as batatas em uma panela de pressão. Escorra, descasque e esprema as batatas. Misture-as, em uma vasilha, com o trigo, a salsinha, a hortelã, o azeite, a cebola e o sal. Misture bem até que a massa fique homogênea.

Recheio

Ingredientes

1/4 de cebola média (28g)
1 lata de atum (170g)
Suco de 1/2 limão (15mL)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Pique a cebola e reserve. Em uma vasilha, misture o atum escorrido, a cebola, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino.

6

porções

Rendimento

140

gramas

Peso da Porção

444

Kcal

Valor Calórico da Porção

Cobertura

Ingredientes

Margarina para untar
5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

Modo de Preparo

Unte uma travessa retangular com margarina. Faça uma camada com a massa, coloque o recheio e termine com outra camada de massa. Polvilhe o queijo ralado e regue com o azeite. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Lasanha de Batata com Presunto e Mussarela

Publicado em "Explorando
os Sabores da Batata" (2008)

Massa

Ingredientes

6 batatas médias (990g)
2 colheres (chá) de sal (12g)

Modo de Preparo

Descasque as batatas e corte-as em fatias grossas. Cozinhe-as, em uma panela com água fervente abundante e o sal, até que fiquem macias, porém, ainda firmes. Escorra as batatas e reserve-as.

Molho de tomate

Ingredientes

1 dente de alho (2g)
1/2 cebola média (56g)
1 colher (chá) de azeite de oliva (5mL)
1 lata de molho de tomate (340g)
1 xícara (chá) de água (240mL)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Esprema o alho e pique a cebola. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o molho de tomate, a água, o sal e deixe ferver por alguns minutos.

Molho branco

Ingredientes

1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
1 e 3/4 xícara (chá) de leite (420mL)
1 xícara (chá) de água (240mL)
1 lata de creme de leite (300g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Misture a farinha de trigo com o leite, mexendo bem até dissolver. Adicione a água, acrescente o creme de leite e o sal e leve ao fogo até engrossar, mexendo com o auxílio de um fuê, para não empelotar.

8
porções

Rendimento

250
gramas

Peso da Porção

426
Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

Margarina para untar
16 fatias de mussarela (300g)
10 fatias de presunto (270g)
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (68g)

Modo de Preparo

Unte um refratário retangular e coloque uma concha do molho de tomate, espalhando-o pelo refratário. Faça uma camada com metade das batatas em rodela, uma camada de mussarela e uma camada de presunto. Faça a última camada com o restante das batatas. Cubra com molho de tomate, polvilhe queijo ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos.

Mini-Pizza de Batata com Mussarela e Peito de Peru

Publicado em "Explorando
os Sabores da Batata" (2008)

Massa

Ingredientes

2 batatas médias (330g)
1 dente de alho (4g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1 ovo (65g)
1 gema (20g)
1 xícara (chá) de amido de milho (110g)
Óleo (para untar a frigideira)

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque e esprema-as. Descasque e amasse o alho. Em uma tigela, misture o alho e o sal com a batata espremida ainda quente e deixe amornar. Junte o ovo inteiro, a gema e o amido de milho, amassando bem, até a massa ficar homogênea. Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada, deixando-a com aproximadamente 0,5cm de espessura. Corte a massa em discos de cerca de 12cm de diâmetro. Unte uma frigideira com um pouco de óleo e coloque os discos de massa, virando-os até dourar dos dois lados.

Montagem

Ingredientes

8 fatias de peito de peru (115g)
5 fatias de mussarela (100g)
1/2 lata de molho de tomate (170g)
1 colher (chá) de orégano (1g)

Modo de Preparo

Pique o peito de peru e a mussarela. Disponha os discos de pizza em uma assadeira grande e coloque um pouco do molho de tomate, do peito de peru e da mussarela em cada um. Salpique o orégano e leve ao forno médio, até que a mussarela derreta.

10

porções

Rendimento

74

gramas

Peso da porção

139

Kcal

Valor Calórico da porção

Pirué

Publicado em "Explorando os Sabores da Batata" (2008)

Massa

Ingredientes

1 xícara (chá) de água (240mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
3 e 2/3 xícaras (chá) de farinha de trigo (470g)

Modo de Preparo

Aqueça a água com o sal até ficar morna. Em uma vasilha, misture a farinha de trigo com a água e amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Cubra com um pano de prato e deixe descansar durante 15 minutos.

Recheio

Ingredientes

2 batatas médias (330g)
200g de queijo minas
1 ovo (65g)
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque e esprema-as. Deixe esfriar. Rale o queijo minas e reserve. Em uma vasilha, misture as batatas, o queijo minas, o ovo e a pimenta-do-reino.

Molho

Ingredientes

1 dente de alho (2g)
1/2 cebola média (56g)
1 colher (chá) de azeite de oliva (5mL)
1 lata de molho de tomate (340g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1 xícara (chá) de água (240mL)

Modo de Preparo

Esprema o alho e pique a cebola. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o molho de tomate, o sal e a água e deixe ferver por alguns minutos. Bata o molho no liquidificador e reserve.

6

porções

Rendimento

208

gramas

(4 pastéis)

Peso da Porção

534

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

Farinha de trigo
Água
6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60g)

Modo de Preparo

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada. Corte-a em círculos, com o auxílio de uma xícara de boca larga ou tigela pequena. Coloque um pouco do recheio em cada círculo de massa e feche, unindo as bordas com as pontas dos dedos. Pressione as bordas com o auxílio de um garfo. Passe os pastéis na farinha de trigo e coloque-os em uma panela com água fervente. Quando os pastéis subirem, retire-os com uma espátula, escorra-os e coloque-os em uma travessa. Cubra-os com o molho e polvilhe o queijo ralado.

Sonhos de Batata

Publicado em "Explorando os Sabores da Batata" (2008)

Massa

Ingredientes

2 batatas pequenas (220g)
1 xícara (chá) de leite (240mL)
2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
4 colheres (sopa) de açúcar (56g)
3 gemas de ovos (60g)
1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
Sal a gosto
5 xícaras (chá) de farinha de trigo (650g)
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque e passe-as pelo espremedor ainda quente e reserve. Aqueça o leite até ficar morno. Em uma vasilha, dissolva o fermento biológico no açúcar e adicione as gemas, a margarina, o leite morno, o sal e a batata. Acrescente a farinha de trigo até formar uma massa que não grude nas mãos. Faça bolinhas pequenas com a massa, coloque-as em uma travessa, cubra com um pano e deixe crescer até dobrar de tamanho. Frite em óleo não muito quente, até dourar. Escorra e coloque sobre papel absorvente.

Recheio de creme

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite (480mL)
3 colheres (sopa) de amido de milho (30g)
4 colheres (sopa) de açúcar (56g)
1/2 colher (chá) de essência de baunilha (2g)
2 gemas de ovos (40g)

Modo de Preparo

Em uma panela, misture o leite, o amido de milho, o açúcar, a essência de baunilha, as gemas e leve ao fogo para cozinhar, mexendo sem parar, até formar um creme liso. Deixe esfriar.

36

sonhos

Rendimento

108

gramas

(2 sonhos)

Peso da Porção

339

Kcal

(creme)

Valor Calórico da Porção

368

Kcal

(doce de

leite)

Valor Calórico da Porção

Recheio de doce de leite

Ingredientes

1 lata de leite condensado (395g)

Modo de Preparo

Coloque a lata de leite condensado em uma panela de pressão com água. Deixe cozinhar sob pressão durante 35 minutos. Espere a panela perder pressão, retire a lata de leite condensado e deixe esfriar. Abra a lata, retire o doce de leite e reserve.

Montagem

Ingredientes

1 xícara (chá) de açúcar refinado (206g)
1 colher (sopa) de canela em pó (8g)

Modo de Preparo

Em um recipiente à parte, faça uma mistura de açúcar refinado e canela. Passe os bolinhos depois de fritos na mistura. Abra-os, coloque o recheio de sua preferência e sirva.

Bolo Nevado

Publicado em "FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

Purê de maçã

Ingredientes

5 maçãs (625g)
1 colher (café) de canela (2g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)

Modo de Preparo

Higienize e descasque as maçãs, pique e coloque-as para ferver em água. Quando as maçãs estiverem rosadas, acrescente a canela e o açúcar. Escorra e bata no liquidificador. Reserve esse purê.

Massa

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
1 xícara (chá) de açúcar (206g)
1 e 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio (7g)
2 colheres (sopa) de chocolate em pó (20g)
1/2 colher (chá) de canela (2g)
1/2 colher (chá) de cravo moído (2g)
1 colher (chá) de noz-moscada (2g)
3 ovos (195g)
1 xícara (chá) de margarina (200g)
1/4 xícara (chá) de uvas passas (60g)
1 colher (sopa) de avelã triturada (10g)
1 colher (sopa) de nozes picadas (10g)

Modo de Preparo

Coloque os ingredientes secos na batedeira, reservando apenas as uvas passas, a avelã e as nozes. Acrescente os ovos e a margarina e bata por 2 minutos. Adicione o purê de maçã e bata por mais 2 minutos. Misture as uvas passas, a avelã e as nozes. Coloque em uma forma (bolo inglês) forrada com papel manteiga e leve ao forno médio por 1 hora. Desenforme ainda morno.

10

porções

Rendimento

95

gramas

Peso da Porção

473

Kcal

Valor Calórico da Porção

Cobertura

Ingredientes

1/4 de xícara (chá) de margarina (50g)
1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro (100g)

Modo de Preparo

Bata a margarina e o açúcar até virar uma pasta. Espalhe sobre o bolo morno e decore a gosto.

Churros Enriquecidos

Publicado em “FLV - Receitas
com Frutas, Legumes e Verduras” (2008)

Ingredientes

1 cenoura média (150g)
1 pitada de sal
1 colher (sopa) de margarina (16g)
1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
2 ovos (130g)
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Lave a cenoura, retire finamente a casca e leve à centrífuga para obter o suco. Ao suco de cenoura adicione água até que se obtenha 1 e 1/2 xícara (chá) desta mistura. Leve ao fogo, e adicione o sal e a margarina. Quando ferver, jogue a farinha de uma só vez, mexendo vigorosamente com uma colher até obter uma massa lisa. Retire do fogo e acrescente os ovos, misturando bem. Coloque a massa em um saco de confeitar com bico de pitanga. Forme os churros espremendo a massa sobre um prato untado com óleo, depois mergulhe a massa modelada sobre o óleo quente. Frite os churros dos dois lados e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 lata de leite condensado (395g)

Modo de Preparo

Coloque a lata de leite condensado na panela de pressão e deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Aguarde esfriar bem, para abrir a lata com o abridor.

Montagem

2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
1 colher (chá) de canela em pó (4g)

Modo de preparo

Corte os churros ao meio e recheio-os com doce de leite. Coloque em uma travessa e polvilhe a canela com o açúcar.

12

porções

Rendimento

45

gramas

Peso da porção

231

Kcal

Valor Calórico da porção

Coroa de Frutas

Publicado em "FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

11
porções

Rendimento

110
gramas

Peso da Porção

60

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

2 envelopes de gelatina sem sabor (24g)
1 caixa de gelatina sabor morango (15g)
1 xícara (chá) de suco de laranja (200mL)
Óleo para untar
1 pires de uvas Itália (165g)
1 maçã (116g)
1 pires de morangos (125g)
1/2 xícara (chá) de cerejas em calda (50g)
1 maçã descascada e cortada em cubos pequenos (125g)

Modo de Preparo

Hidrate a gelatina sem sabor, conforme instruções da embalagem. Prepare a gelatina de limão, conforme instrução da caixa. Misture as gelatinas e o suco de laranja. Em uma forma de anel com 25cm de diâmetro untada com óleo, despeje 1,5cm da mistura de gelatinas e leve à geladeira até começar a solidificar. Higienize as uvas, a maçã e os morangos. Corte as uvas ao meio e retire as sementes. Pique a maçã e os morangos. Espalhe as frutas sobre a gelatina solidificada. Despeje o restante da mistura de gelatinas. Cubra com papel alumínio e leve novamente à geladeira por 3 horas. Desenforme e sirva.

Filé de Merluza ao Molho de Uva

Publicado em "FLV - Receitas
com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

Ingredientes

1/2 cebola média (56g)
1 tablete de caldo de peixe (10g)
100mL de água
Caldo de 1/2 limão (100mL)
Sal a gosto
5 filés de peixe merluza (550g)
Azeite para grelhar

Modo de Preparo

Descasque e rale a cebola. Dissolva o caldo de peixe na água. Misture o caldo de limão, a cebola, o sal e tempere os filés. Deixe na geladeira por 20 minutos. Numa frigideira, coloque um fio de azeite, grelhe os filés e reserve.

Molho

Ingredientes

1/2 cacho de uva Itália pequeno (125g)
2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
5 colheres (sopa) de vinho branco (50mL)
1 colher (chá) de tempero pronto (6g)

Modo de Preparo

Higienize e corte as uvas ao meio, retire as sementes e reserve. Coloque a manteiga em uma frigideira, adicione o vinho branco, o tempero pronto e as uvas. Deixe cozinhar por 3 minutos. Adicione esse molho aos filés e sirva.

6

porções

Rendimento

105

gramas

Peso da Porção

177

Kcal

Valor Calórico da Porção

Lasanha de Legumes

Publicado em "FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

Recheio

Ingredientes

1 cenoura média (150g)
1/2 maço de brócolis (180g)
1 abobrinha média (180g)
1/2 maço de espinafre (250g)
1 e 1/2 caixa de molho de tomate (700mL)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Higienize a cenoura, o brócolis, a abobrinha e o espinafre. Corte a cenoura em rodelas e cozinhe com os buquês de brócolis em água fervente. Escorra bem. Em outra panela, cozinhe as abobrinhas cortadas em rodelas em água fervente. Escorra bem. Ao retirar a abobrinha, cozinhe, na mesma água, as folhas de espinafre. Em outra panela, aqueça o molho de tomate e reserve.

Molho branco

Ingredientes

1/2 cebola média (56g)
1 colher (sopa) de margarina (16g)
4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
5 xícaras (chá) de leite (1,2L)

Modo de Preparo

Descasque e pique a cebola. Derreta a margarina e refogue a cebola. Coloque a farinha e mexa bem. Por último, adicione o leite e misture vigorosamente para não empelotar o molho.

15

porções

Rendimento

150

gramas

Peso da Porção

284

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

1 pacote de massa para lasanha (500g)
1 e 1/2 xícara (chá) de queijo mussarela ralado (300g)

Modo de Preparo

Forre o fundo de uma travessa com um pouco de molho de tomate. Faça a seguinte montagem: camadas de massa de lasanha, queijo mussarela, molho branco, cenoura e brócolis, massa de lasanha, molho de tomate, abobrinha e espinafre, massa de lasanha. Cubra com molho branco e molho de tomate. Polvilhe com queijo mussarela e leve ao forno para gratinar.

Pudim de Abobrinha

Publicado em “FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras” (2008)

Caramelo

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de açúcar (103g)

Modo de Preparo

Coloque o açúcar em uma forma de anel e leve ao fogo até caramelizar. Gire a forma para untá-la com a calda.

Pudim

Ingredientes

3 abobrinhas médias (540g)

1 pitada de sal

2 xícaras (chá) de açúcar (412g)

2 xícaras (chá) de leite (480mL)

1 xícara (chá) de coco ralado (120g)

1/3 xícara (chá) de água (80mL)

4 colheres (sopa) de amido de milho (60g)

1 colher (sopa) de margarina sem sal (16g)

1/2 colher (chá) de essência de baunilha (2g)

4 ovos (260g)

Modo de Preparo

Raspe a casca das abobrinhas e cozinhe-as com sal em água suficiente para cobri-las, por 15 minutos. Escorra bem e bata-as no liquidificador com o açúcar, o leite, o coco ralado, o amido de milho dissolvido na água, a margarina e a essência de baunilha. Coloque, então, os ovos e bata rapidamente. Despeje a mistura na forma caramelizada e asse em banho-maria por cerca de 1 hora. Espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos uma hora, antes de servir.

18

porções

Rendimento

70

gramas

Peso da Porção

164

Kcal

Valor Calórico da Porção

Salada Exótica de Frutas

Publicado em “FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras” (2008)

8
porções

Rendimento

85
gramas

Peso da Porção

94
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1/2 manga (250g)
1 caqui (150g)
1/2 pepino (140g)
1 kiwi (50g)
6 folhas de acelga (120g)
1/2 mamão papaya (200g)
5 bagos de uva Itália (100g)
5 morangos (50g)
1/2 maço de agrião (250g)

Modo de Preparo

Higienize bem as frutas e folhas. Descasque e fatie a manga e o caqui. Corte em rodelas o pepino e o kiwi. Pique a acelga e o mamão. Corte as uvas ao meio e retire as sementes. Fatie os morangos. Coloque o agrião ao redor da bandeja. Distribua a manga e o pepino sobre o agrião, intercalando-os. Coloque a acelga cortada. No centro, coloque o mamão e o kiwi. Distribua o caqui sobre a acelga e coloque as uvas entre eles. Finalize a decoração com fatias de morango.

Molho

Ingredientes

1 dente de alho (3g)
Suco de 1 limão (20mL)
3 colheres (sopa) de molho de soja (45mL)
2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
1 pitada de orégano

Modo de Preparo

Descasque e pique o alho. Misture todos os ingredientes e sirva à parte.

Surpresa de Mandioquinha

Publicado em "FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

Ingredientes

5 mandioquinhas médias (500g)
3 ovos (195g)
1 e 1/2 xícara (sopa) de azeite de oliva (75mL)
3/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (105g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (10g)
1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
1/2 xícara (chá) de bacon picado (50g)
1 xícara (chá) de requeijão (240g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Lave as mandioquinhas, descasque-as e cozinhe-as, em uma panela com água, por 15 minutos, ou até que fiquem macias. Retire do fogo, escorra a água e passe-as, ainda quentes, por um espremedor de batatas, aparando em uma tigela de batadeira. Junte as gemas, a farinha de trigo, 4 colheres (sopa) de azeite de oliva, o queijo parmesão, o fermento em pó, o leite e bata por 3 minutos. Bata as claras em neve e incorpore-as delicadamente à mistura de mandioquinha até adquirir uma consistência homogênea. Com o azeite restante, unte pequenas formas de empadinhas e polvilhe com farinha de trigo. Despeje a massa e leve ao forno por 35 minutos, ou use um palito para conferir se está assada. Retire do forno. Leve o bacon picado ao fogo até dourar e junte o requeijão. Recheie os bolinhos e sirva quente ou frio.

35

porções

Rendimento

15

gramas

Peso da Porção

85

Kcal

Valor Calórico da Porção

Sushi Doce

Publicado em "FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

Crepes

Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de leite (360mL)
2 e 1/2 colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida (50g)
2 ovos (130g)
1/2 colher (sopa) de óleo (7mL)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar (21g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
Manteiga, o suficiente para untar a frigideira

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ingredientes, começando pelos líquidos, até obter uma mistura homogênea. Deixe descansar por 30 minutos na geladeira. Unte uma frigideira (de 18cm) com um pouco de manteiga, aqueça e espalhe uma concha rasa da massa. Deixe dourar e vire para dourar o outro lado. Corte cada crepe em um quadrado de aproximadamente 15x15cm. Repita o processo até terminar a massa e reserve.

Marinada de Frutas

Ingredientes

2 maracujás médios (360g)
1/2 colher (café) de gengibre ralado (3g)
Mel a gosto
1 manga (490g)
2 kiwis (100g)
1/2 xícara (chá) de morangos (220g)
1/2 xícara (chá) de ameixas secas (60g)

Modo de Preparo

Higienize o maracujá e retire a sua polpa. Junte o gengibre ralado, adoce com mel e reserve. Higienize a manga, os kiwis e os morangos. Corte a manga, os kiwis, os morangos e as ameixas em tiras. Coloque as frutas em tiras na marinada e deixe por 30 minutos.

18

porções

Rendimento

110

gramas

Peso da porção

177

Kcal

Valor Energético da Porção

Arroz doce

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz (175g)
2 xícaras (chá) de água (480mL)
5 xícaras (chá) de leite (1,2L)
4 colheres (sopa) de açúcar (56g)
1 fava de baunilha (ou 5 gotas de essência de baunilha)

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o arroz e a água e deixe ferver até secar. Acrescente o leite e o açúcar. Quando o arroz estiver cozido e bem grudento, retire do fogo, acrescente a essência de baunilha e reserve.

Montagem dos Sushis

Espalhe uma camada fina de arroz doce em cada crepe. Disponha as tiras de frutas (retiradas da marinada) no sentido longitudinal. Com o auxílio de um saco plástico, enrole os crepes em formato de cilindro. Corte cada cilindro no tamanho desejado. Coloque os sushis nos pratos com uma bola de sorvete e regue com a calda de frutas e mel.

Tacos de Cenoura e Frango

Publicado em "FLV - Receitas com Frutas, Legumes e Verduras" (2008)

Massa

Ingredientes

1 cenoura grande (292g)
1 xícara (chá) de leite (240mL)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
2 ovos (130g)
Sal a gosto
Óleo para untar

Modo de Preparo

Higienize a cenoura e passe-a pela centrífuga para se obter um suco. Acrescente o leite e leve ao liquidificador com a farinha de trigo, o ovo e o sal. Bata até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte-a com óleo. Asse as panquecas até que dourem dos dois lados e reserve.

Recheio

Ingredientes

10 dentes de alho (40g)
2 cebolas médias (224g)
1 tomate grande (226g)
1 peito de frango (430g)
1/2 xícara (chá) de azeitona verde sem caroço (100g)
4 colheres (sopa) de azeite (60mL)
1 colher (sopa) de colorau (10g)
2 colheres (chá) de sal (12g)
Pimenta branca a gosto
6 colheres (sopa) de requeijão (120g)

Modo de Preparo

Descasque e pique o alho e a cebola. Higienize e pique o tomate. Corte o peito de frango em cubos pequenos. Pique as azeitonas. Refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione o colorau e o tomate. Acrescente o frango, o sal e a pimenta. Espere até que o frango esteja cozido, adicione a azeitona e o requeijão e retire do fogo.

Montagem

Recheie as panquecas com o frango e sirva.

6

porções

Rendimento

32

gramas

Peso da Porção

220

Kcal

Valor Calórico da Porção

Hot Dog Americano

Publicado em
"Pães Caseiros" (2008)

Massa

Ingredientes

3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (15g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
2 xícaras (chá) de leite morno (480mL)
2 ovos (130g)
2 e 1/2 colheres (sopa) de margarina (40g)
1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
6 xícaras (chá) de farinha de trigo (780g)
1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Misture o fermento fresco com o açúcar. Adicione o leite morno e misture. Bata ligeiramente os ovos e acrescente-os ao fermento. Adicione a margarina e o sal. Aos poucos, coloque a farinha, até que a massa solte das mãos. Deixe a massa crescer por cerca de 15 minutos. Em seguida, divida a massa em pequenas porções, modelando bolinhas. Evite apertar a massa, para não perder o crescimento.

Recheio

Ingredientes

500g de salsicha
100g de bacon
2 pimentões verdes (400g)
2 cebolas médias (224g)

Modo de Preparo

Afervente as salsichas, escorra-as, corte-as em 4 partes (mais ou menos 3cm cada pedaço) e reserve. Fatie o bacon. Higienize os pimentões e as cebolas, e corte em tiras de aproximadamente 2cm e reserve.

48

pãezinhos

Rendimento

84

gramas

(2 hot dogs)

Valor da porção

278

Kcal

Valor Calórico da porção

Montagem

Abra as bolinhas com as mãos e recheie cada uma com um pedaço de salsicha, uma fatia de bacon, uma tira de pimentão e uma tira de cebola. Feche os hot dogs como envelopes e coloque-os em assadeira untada e polvilhada, com o arremate para baixo. Pincele-os com a gema de ovo peneirada e leve ao forno preaquecido até dourar.

Dicas

- Ao deixar a massa descansar, cubra-a para que não resseque.
- Esse pãozinho pode ser recheado com frango desfiado ou palmito, que são opções nutritivas e menos calóricas.

Pão de Atum

Publicado em
"Pães Caseiros" (2008)

Ingredientes

1/2 cebola média (56g)
1 lata de atum ralado (140g)
Orégano a gosto
Salsinha a gosto
2 ovos (130g)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
2 xícaras (chá) de água (480mL)
2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo
granulado (10g)
1/4 xícara (chá) de açúcar (50g)
1/2 colher (sopa) de sal (7g)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar
1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (35g)

Modo de Preparo

Descasque e pique a cebola. Em um recipiente, coloque o atum ralado, a cebola picada, o orégano e a salsinha. Misture e reserve. No liquidificador bata os ovos, o óleo, a água e o fermento fresco até se agregarem. Em um recipiente, coloque o açúcar, o sal, a farinha de trigo e a mistura do liquidificador. Mexa bem até adquirir um creme homogêneo. Acrescente o atum reservado e misture. Coloque a massa obtida em uma assadeira untada e polvilhada. Espalhe o queijo ralado por cima. Deixe dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido a 150°C, por 20 minutos e, a seguir a 180°C, até dourar.

Dicas

- Incremente a receita com a adição de milho, ervilha ou seleta de legumes.
- Se preferir, use como recheio legumes refogados, como cenoura, couve-flor, brócolis, vagem, entre outros, que, além de nutritivos, são menos calóricos.

2 pães

610g cada

Rendimento

60

gramas
(1 pedaço)

Peso da Porção

185

Kcal

Valor Calórico da Porção

Pão Recheado

Publicado em
"Pães Caseiros" (2008)

4 pães
375g cada

Rendimento

60

gramas
(1 fatia)

Peso da Porção

225

Kcal

Valor Calórico da Porção

Recheio

Ingredientes

1 tomate médio (180g)
500g de mussarela fatiada
500g de presunto fatiado
1 colher (sopa) de orégano (2g)

Modo de Preparo

Higienize, retire a pele e pique o tomate. Pique a mussarela e o presunto e misture-os ao tomate. Tempere com o orégano e reserve.

Massa

Ingredientes

3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
ou 1 e 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (15g)
1 colher (sopa) de açúcar (14g)
1 e 1/2 xícara (chá) de água morna (360mL)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
5 xícaras (chá) de farinha de trigo (650g)

Modo de Preparo

Dissolva o fermento fresco com o açúcar. Junte a água morna e misture. Acrescente o óleo e o sal. Junte a farinha de trigo até que a massa desgrude das mãos.

Montagem

Ingredientes

1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Divida a massa em quatro partes iguais, abra com o rolo cada uma delas, recheie e feche, dobrando as laterais para dentro para que não vaze o recheio. Pincele com a gema de ovo peneirada e leve para assar em forno médio, preaquecido, em assadeira untada e enfarinhada, por 40 minutos ou até que doure.

Rosca Flor de Chocolate

Publicado em
"Pães Caseiros" (2008)

Massa

Ingredientes

6 xícaras (chá) de farinha de trigo (780g)
1/2 xícara (chá) de açúcar (103g)
3 tabletes de fermento biológico fresco (45g) ou
1 e 1/2 envelope de fermento biológico
instantâneo granulado (15g)
1 xícara (chá) de água morna (240mL)
2 ovos (130g)
5 colheres (sopa) de margarina (80g)
1 pitada de sal
1/2 colher (chá) de essência de baunilha (2mL)

Modo de Preparo

Faça uma esponja com 1 xícara (chá) de farinha, 3 colheres (sopa) de açúcar, o fermento fresco e 60mL da água morna. Deixe descansar por cerca de 15 minutos. Após o descanso, adicione o restante dos ingredientes e amasse bem, até obter uma massa bem macia. Deixe-a descansar durante 30 minutos.

Recheio: Creme de Baunilha

Ingredientes

2 e 1/2 xícaras (chá) de leite (600 mL)
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
1 e 1/4 xícara (chá) de açúcar (260g)
4 gemas peneiradas (80g)
1/2 colher (chá) de essência de baunilha (2mL)
1 tablete de chocolate meio amargo (180g)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o leite, a farinha de trigo, o açúcar, as gemas e a essência de baunilha. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Coloque em outro recipiente e deixe esfriar. À parte, pique o chocolate meio amargo e reserve.

2 roscas
1.100g cada

60
gramas
(1 fatia)

200
Kcal

Montagem

Ingredientes

1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar
1/2 vidro de geleia de morango ou de damasco (150g)

Modo de Preparo

Divida a massa em duas partes, abra cada uma delas em formato retangular, recheie com o creme de baunilha já frio e salpique o chocolate meio amargo. Enrole como rocambole, corte fatias de cerca de 3cm cada e coloque-as lado a lado (com o recheio para cima), em forma de anel untada e polvilhada, deixando um pequeno espaço entre elas. Pincele com a gema de ovo peneirada e deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido, em temperatura moderada, até dourar. Depois de assadas, ainda quentes, pincele com a geleia.

Costela à Espanhola

Publicado em
"Manual de Receitas com Carne Suína" (2008)

11

porções

Rendimento

230

gramas

Peso da porção

157

Kcal

Valor Calórico da porção

Ingredientes

250g de grão-de-bico
6 xícaras (chá) de água (1440mL)
4 dentes de alho (12g)
1 cebola média (112g)
1 cenoura média (150g)
1 batata inglesa (165g)
1 alho-poró (100g)
1/4 de repolho (100g)
1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
340g de costela suína
1 folha de louro
1 colher (chá) de colorau
2 e 1/2 colheres (chá) de sal (15g)
2 colheres (sopa) de salsinha picada (8g)

Modo de Preparo

Coloque o grão-de-bico de molho em um recipiente com água, de um dia para outro. Despreze a água e coloque o grão-de-bico na panela com água e cozinhe sem deixar desmanchar o grão. Reserve o grão-de-bico e a água de cozimento. Descasque e pique os alhos e a cebola. Higienize a cenoura e a batata e corte em cubos. Higienize o alho-poró e corte em rodela. Higienize o repolho e corte em tiras finas. Em uma panela grande, aqueça o óleo, refogue o alho e frite as costelas suínas. Em seguida, adicione a cebola, o louro, o colorau, a cenoura e duas xícaras (chá) de água de cozimento do grão-de-bico. Quando a cenoura estiver quase cozida, adicione a batata e mais uma xícara (chá) de água de cozimento do grão-de-bico. Assim que a batata já estiver quase cozida, adicione o repolho, o alho-poró e mais uma xícara (chá) de água de cozimento do grão-de-bico. Quando o repolho estiver cozido, adicione o grão-de-bico cozido, o sal e o restante da sua água de cozimento; Assim que todos os ingredientes estiverem cozidos, apague o fogo e adicione a salsinha.

Dica

Você pode substituir a batata inglesa por batata doce.

Lombo Suíno Recheado com Ameixa e Maçã

Publicado em
"Manual de Receitas com Carne Suína" (2008)

Lombo

Ingredientes

4 dentes de alho (16g)
1kg de lombo
Suco de 3 limões
1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
1 colher (chá) de alecrim desidratado

Modo de Preparo

Descasque e pique os alhos. Retire a gordura aparente do lombo e abra ao meio. Coloque o lombo em um refratário e tempere com suco de limão, alho, sal e alecrim e deixe marinar por aproximadamente 2 horas.

Recheio

Ingredientes

75g de ameixa preta sem caroço
4 azeitonas verdes sem caroços
1 maçã verde picada (112g)
1/4 de cebola picada (28g)

Modo de Preparo

Pique as ameixas e as azeitonas. Higienize e corte em cubos a maçã verde. Descasque e pique a cebola. Em outro recipiente, misture as ameixas, a maçã, as azeitonas e a cebola e reserve.

Montagem

Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
400mL de água fervente

Modo de Preparo

Retire o lombo do tempero e reserve o caldo. Abra o lombo, coloque o recheio e feche com palitos de dente ou com barbante. Em uma panela, aqueça o óleo, doure o lombo e cozinhe em fogo brando. Durante o cozimento, acrescente aos poucos água fervente e o caldo reservado. Retire a panela do fogo assim que o lombo estiver cozido e macio.

7

porções

Rendimento

115

gramas

Peso da porção

357

Kcal

Valor Calórico da Porção

Torta de Carne Suína

Publicado em
"Manual de Receitas com Carne Suína" (2008)

15
porções

Rendimento

120
gramas

Peso da Porção

318
Kcal

Valor Calórico da Porção

Massa

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite desnatado (480mL)
1/2 xícara (chá) de óleo de soja (120mL)
3 ovos (195g)
1 colher (sopa) de sal (14g)
2 colheres (sopa) de açúcar (14g)
3 xícaras (chá) de farinha de trigo (390g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12g)

Modo de Preparo

Coloque no liquidificador o leite, o óleo de soja, as gemas, o sal, o açúcar e a farinha e misture bem. Bata as claras em neve e incorpore-as, delicadamente, à mistura do liquidificador. Por último, acrescente o fermento em pó.

Recheio

Ingredientes

1kg de paleta suína
1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
2 dentes de alho (6g)
1/2 cebola (56g)
1 tomate grande (226g)
1 abobrinha (180g)
1 lata de milho verde (200g)
1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
1 colher (chá) de cebolinha picada (2g)
1 colher (sopa) de salsinha picada (2g)

Modo de Preparo

Retire a gordura aparente da paleta suína, corte a carne em cubos e moa no multiprocessador. Em uma panela, aqueça o óleo de soja, acrescente a carne moída e deixe refogar até que fique bem seca. Descasque e pique os dentes de alho e a cebola. Higienize os tomates retirando a pele e as sementes e corte-os em cubos. Higienize a abobrinha e corte-a em cubos. Acrescente à carne refogada o alho, a cebola, o tomate, o milho verde, a abobrinha e o sal. Quando os legumes já estiverem cozidos, apague o fogo e acrescente a salsinha e a cebolinha.

Montagem

Em uma forma untada, coloque metade da massa, o recheio e, por cima, o restante da massa. Leve para assar em forno médio por cerca de 40 minutos ou até a massa estar dourada.

Arroz Integral com Lentilha à Moda Árabe

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de lentilhas (88g)
3 cebolas grandes (564g)
2 e 1/2 colheres (sopa) de azeite de oliva (37mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
Canela em pó a gosto
Noz-moscada em pó a gosto
1/2 xícara (chá) de arroz integral (98g)

Modo de Preparo

Em uma panela grande, coloque as lentilhas e cubra-as com água. Leve ao fogo médio até que ferva, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. Descasque e corte as cebolas em fatias. Refogue-as no azeite até que fiquem bem douradas. Escorra as lentilhas e reserve o líquido do cozimento. Em uma panela, coloque 2 e 1/2 xícaras (chá) do líquido reservado (se necessário, complete com água). Junte 1/3 das cebolas refogadas, o sal, a canela, a noz-moscada e o arroz já lavado. Leve novamente ao fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos ou até que o arroz esteja macio. Acrescente as lentilhas já cozidas e misture. Coloque em uma travessa e cubra com as cebolas restantes.

7

porções

Rendimento

124

gramas

Peso da porção

158

Kcal

Valor Calórico da Porção

Bolo de Frutas Secas

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

16

porções

Rendimento

45

gramas

Peso da porção

102

Kcal

Valor Calórico da porção

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (75g)
2 colheres (chá) de fermento em pó químico (8g)
1/2 xícara (chá) de aveia em flocos (45g)
1/2 xícara (chá) de farelo de trigo (42g)
1 gema (20g)
3 colheres (sopa) de margarina light (48g)
1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (76g)
1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
2 claras (80g)
4 bananas passas (86g)
6 ameixas secas (38g)
4 damascos secos (42g)

Modo de Preparo

Em uma tigela, peneire a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o fermento. Acrescente a aveia em flocos e o farelo de trigo e reserve. Coloque na batedeira a gema, 2 colheres (sopa) de margarina e o açúcar mascavo e bata por 3 minutos. Adicione, aos poucos, os ingredientes secos reservados, alternando com o leite. Bata as claras em neve e incorpore-as à massa. Pique as frutas secas e acrescente-as à massa, misturando delicadamente. Despeje a massa em 10 forminhas de alumínio individuais, com capacidade para 100mL cada, untadas com a margarina restante. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por 25 minutos e sirva.

Caldos

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

Caldo de Legumes

Ingredientes

3 cenouras médias (450g)
1 maço de cheiro verde (178g)
3 cebolas médias (336g)
2 dentes de alho médios (8g)
1 e 1/2 xícara (chá) de talos de salsaõ (136g)
4 folhas de louro
8 xícaras (chá) de água (1920mL)

Modo de Preparo

Higienize as cenouras e o cheiro verde. Descasque as cebolas, as cenouras, os dentes de alho e pique-os. Higienize e pique o salsaõ. Coloque as cebolas, as cenouras, os alhos, o salsaõ, o cheiro verde, as folhas de louro e a água em um caldeirão. Ao ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela destampada por 1 hora. Tire a espuma do caldo, de vez em quando, com o auxílio de uma escumadeira. Retire do fogo e coe o caldo. Deixe esfriar e armazene em geladeira.

Dica

Evite consumir caldos industrializados, pois contêm alta concentração de sódio.

1,5
litros
Rendimento

Caldo de Frango

Ingredientes

1 cenoura média (150g)
1 maço de cheiro verde (178g)
1 cebola média (112g)
1 frango médio (1,2kg)
1 e 1/2 xícara (chá) de talo de salsaõ (136g)
4 folhas de louro
8 xícaras (chá) de água (1920mL)

Modo de Preparo

Higienize e pique a cenoura e o cheiro verde. Descasque e pique a cebola. Lave o frango inteiro, retire a pele e corte-o em pedaços grandes. Higienize e pique o salsaõ. Coloque o frango em um caldeirão, acrescente os legumes, o cheiro verde e as folhas de louro. Cubra os ingredientes com água e leve ao fogo. Ao ferver, reduza para fogo brando e cozinhe por 3 horas, retirando a espuma. Se necessário, coloque mais água para manter os ingredientes cobertos. Coe o caldo, deixe esfriar e armazene em geladeira.

Dica

Congele o caldo em pequenas porções em formas plásticas de gelo transparentes e descongele conforme o uso.

2
litros
Rendimento

Canelone de Berinjela

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

Berinjela

Ingredientes

2 berinjelas médias (376g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

Modo de Preparo

Higienize, retire as aparas das berinjelas e corte-as em fatias de cerca de 1cm no sentido do comprimento. Disponha as fatias em uma assadeira, uma do lado da outra. Tempere uma das faces com o sal e pincele as duas faces com o azeite. Leve ao forno preaquecido a 180oC por cerca de 30 minutos, virando as fatias na metade do tempo.

Recheio

Ingredientes

1 xícara (chá) de ricota (138g)
1 colher (café) de sal (1g)
2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado (32g)
1/4 de peça de queijo tipo minas frescal light (100g)

Modo de Preparo

Amasse a ricota, misture o sal e o iogurte e reserve. Corte o queijo em palitos de cerca de 1cm de espessura e reserve.

6

porções

Rendimento

140

gramas

(2 un)

Peso da Porção

213

Kcal

Valor Calórico da Porção

Molho de tomate

Ingredientes

8 tomates para molho médios (1440g)
60 folhas de manjeriçao fresco (8g)
1 cebola média (112g)
7 dentes de alho médios (28g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
1/2 colher (chá) de açúcar (4g)

Modo de Preparo

Higienize os tomates e o manjeriçao. Corte os tomates em quatro partes. Descasque e pique a cebola e descasque o alho. Coloque o tomate, o manjeriçao, a cebola e o alho no liquidificador e bata até que formem um purê grosso. Coloque o azeite em uma panela, acrescente o molho, o sal e o açúcar e leve ao fogo médio por aproximadamente 20 minutos.

Montagem

Ingredientes

30 folhas de manjeriçao (4g)

Modo de Preparo

Sobre cada fatia de berinjela, espalhe cerca de 1 colher (sopa) de ricota e folhas de manjeriçao por toda a extensão. Coloque um palito de queijo em uma das extremidades da berinjela e enrole-a. Em uma assadeira, espalhe cerca de 1/3 do molho de tomate no fundo e distribua os canelones de berinjela. Cubra com o restante do molho e leve ao forno médio por cerca de 20 a 25 minutos, até que o molho ferva.

Esfíha Integral Recheada com Ricota e Escarola

Publicado em
“Alimentação Saudável” (2009)

Massa

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de óleo de canola (60mL)
3/4 xícara (chá) de água morna (180mL)
1 ovo (65g)
2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (450g)
1 colher (sopa) de açúcar refinado (14g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o óleo de canola, a água morna, o ovo, o fermento biológico e reserve. Em uma vasilha separada, misture a farinha branca e a integral, o açúcar e o sal. Abra um buraco no centro e despeje a mistura do liquidificador. Misture bem e sove a massa até que ela fique lisa. Deixe descansar por 40 minutos e reserve.

13

porções

Rendimento

80

gramas
(2 esfihas)

Peso da Porção

250

Kcal

Valor Calórico da Porção

Recheio

Ingredientes

1 maço de escarola (380g)
1 cebola pequena (88g)
4 dentes de alho (16g)
1/2 colher (sopa) de óleo de canola (7mL)
1 xícara (chá) de ricota (140g)
1/2 colher (chá) de tomilho fresco
1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Higienize a escarola, corte em fatias bem finas e reserve. Descasque e pique a cebola e o alho e refogue-os no óleo de canola até que dorem. Acrescente a escarola picada e refogue. Acrescente a ricota, o tomilho fresco e o sal. Misture e reserve.

Montagem

Ingredientes

1/2 colher (sopa) de óleo de canola para untar (7mL)
1 colher (sopa) de farinha de trigo integral para polvilhar (10g)
1 colher (sopa) de óleo de canola para pincelar as esfihas (15mL)

Modo de Preparo

Faça bolinhas pequenas com a massa e, em seguida, estique-as na palma da mão até que fiquem abertas e com uma espessura fina. Coloque o recheio sobre a massa aberta e feche bem, unindo as pontas. Coloque as esfihas fechadas sobre uma forma untada com óleo de canola e polvilhadas com farinha de trigo integral e pincele óleo de canola sobre elas. Coloque para assar em forno médio por 35 minutos.

Postas de Cação ao Molho de Berinjela

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

4

porções

Rendimento

120

gramas

Peso da Porção

236

Kcal

Valor Calórico da Porção

Molho de Berinjela

Ingredientes

1/2 cebola pequena (44g)
1 dente de alho grande (6g)
1/4 pimentão verde médio (56g)
2 tomates grandes maduros (452g)
1/2 berinjela grande (132g)
1 e 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (22mL)
1/4 xícara (chá) de água (60mL)
1 colher (café) de sal (1g)
1 folha de louro

Modo de Preparo

Descasque e pique a cebola e o alho. Higienize e pique o pimentão, os tomates e a berinjela e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o pimentão até que fiquem macios. Acrescente a berinjela e os tomates, a água, o sal e o louro. Deixe cozinhar de 20 a 25 minutos e reserve.

Postas de cação

Ingredientes

2 colheres (sopa) de margarina light (32g)
1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
1 colher (café) de curry (1g)
2 postas grandes de cação (500g)

Modo de Preparo

Em uma frigideira, derreta a margarina, junte o suco de limão e o curry. Mexa até dar uma leve engrossada. Espere esfriar, pincele as postas de cação e reserve.

Montagem

Em uma assadeira, coloque as postas de cação e leve para assar em forno preaquecido (180°C) por 5 minutos. Vire as postas de cação e pincele novamente com o tempero. Deixe no forno por mais 5 minutos ou até ficar assado. Sirva as postas de cação com o molho de berinjela quente.

Rondelli de Espinafre com Molho de Pimentão

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

Massa

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (150g)
3 ovos médios (195g)
1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
1 colher (chá) de sal (6g)
Margarina para untar
1/2 xícara (chá) de leite desnatado para
cozinhar (120mL)

Modo de Preparo

Peneire as farinhas e faça com elas um monte na superfície em que vai trabalhar. Abra um buraco no centro com a ponta dos dedos. Coloque os ovos no centro e adicione o óleo e o sal. Misture tudo com as pontas dos dedos. E vá acrescentando a farinha até obter uma massa firme. Se necessário, adicione mais farinha até que desgrude das mãos. Sove a massa por 5 a 10 minutos e deixe-a descansar por 45 minutos, coberta, em temperatura ambiente. Polvilhe farinha na superfície e abra a massa com o auxílio de um rolo, até que fique bem fina. Corte em retângulos de 20cm de comprimento e 10cm de largura. Disponha a massa sobre um pano de prato limpo e enfarinhado e polvilhe com farinha. Encha uma panela grande com água e deixe ferver. Coloque um retângulo de massa por vez e cozinhe durante cerca de 3 minutos, até amolecer levemente. Mexa de vez em quando, para evitar que grude. Quando a massa estiver cozida, retire-a da água, escorra e reserve.

Recheio

Ingredientes

3 maços de espinafre (1500g)
1 dente de alho médio (4g)
1 cebola pequena (88g)
1/2 colher (sopa) de margarina sem sal (8g)
1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
1 peça de ricota (368g)

25

porções

Rendimento

109

gramas

(3 un)

Peso da Porção

115

Kcal

Valor Calórico da Porção

Modo de Preparo

Higienize o espinafre e separe suas folhas. Coloque as folhas de espinafre em água fervente por 3 a 5 minutos, escorra e coloque em água fria. Esprema o espinafre com as mãos e bata em processador. Descasque e pique o alho e a cebola. Aqueça a margarina, junte o alho e a cebola e refogue o espinafre. Acrescente a farinha de trigo e misture. Adicione o leite, o sal e a ricota e mexa bem.

Molho de pimentão

Ingredientes

2 pimentões vermelhos grandes (604g)
5 tomates para molho médios (900g)
1 dente de alho médio (4g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
2 colheres (sopa) de cebolinha picada (8g)
2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado (8g)
1 colher (café) de sal (1g)

Modo de Preparo

Higienize os pimentões e os tomates, corte-os ao meio, retirando as sementes e aparas, e corte-os em cubos. Descasque e pique o alho. Aqueça o azeite em uma panela, junte o pimentão, os tomates, o alho, a cebolinha e o manjeriço. Deixe refogar de 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar espesso. Leve ao processador de alimentos e bata até obter um purê. Junte o sal.

Montagem

Distribua de 2 a 3 colheres (sopa) do recheio de espinafre sobre a massa e enrole. Corte cuidadosamente em rodellas de aproximadamente 3cm. Unte uma assadeira com margarina e coloque os rondellis. Regue com o leite e leve ao forno preaquecido a 190°C por 5 a 10 minutos. Sirva-os com o molho de pimentão aquecido.

Sanduíche Aberto de Agrião e Nozes

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

5
porções

Rendimento

114

gramas
(1 sanduíche)

Peso da Porção

221

Kcal

Valor Calórico da Porção

Recheio

Ingredientes

1/3 xícara (chá) de folhas de agrião (10g)

1/4 xícara (chá) de nozes (30g)

1 colher (chá) de sal (6g)

2 xícaras (chá) de ricota (275g)

1/2 colher (chá) de orégano

1/2 xícara (chá) de iogurte natural (130g)

Modo de Preparo

Higienize o agrião e pique-o. Pique as nozes. Misture ao agrião picado, as nozes, o sal, a ricota, o orégano e o iogurte até que fiquem homogêneos.

Montagem

Ingredientes

5 fatias de pão de centeio (165g)

10 folhas de agrião (para enfeitar)

Modo de Preparo

Passes a pasta sobre cada fatia de pão, corte-as ao meio diagonalmente e enfeite-as com as folhas de agrião.

Taça de Iogurte com Calda de Amora e Farofa Crocante

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

Iogurte

Ingredientes

20 gotas de adoçante líquido (1mL)
4 potes de iogurte natural desnatado (800g)

Modo de Preparo

Acrescente o adoçante ao iogurte, misture e reserve.

Calda de amora

Ingredientes

1 pote de geleia diet de amora (200g)
3 colheres (sopa) de água (45mL)

Modo de Preparo

Leve a geleia e a água ao fogo, mexa até dissolver e reserve.

Granola

Ingredientes

2 e 1/2 colheres (sopa) de mel (30mL)
1/2 colher (sopa) de óleo de canola (7mL)
1/3 xícara (chá) de farelo de trigo (28g)
1/3 xícara (chá) de gérmen de trigo (40g)
1/3 xícara (chá) de flocos de milho (44g)
1/4 xícara (chá) de farinha de linhaça (39g)
1/4 xícara (chá) de gergelim branco (35g)
1/3 xícara (chá) de aveia em flocos (30g)

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o mel e o óleo. Misture os ingredientes secos em um recipiente e, em seguida, acrescente a mistura do liquidificador. Misture bem com as mãos. Coloque em assadeira e leve ao forno médio por 15 minutos, mexendo de vez em quando com uma colher, até dourar.

Montagem

Em uma taça, coloque uma camada de granola, uma camada de iogurte e cubra com a calda de amora.

9

porções

Rendimento

150

gramas

(1 taça)

Peso da Porção

197

Kcal

Valor Calórico da Porção

Torta Integral de Banana

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

13

porções

Rendimento

62

gramas

Peso da porção

226

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de linhaça (6g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (225g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo refinada (260g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos (135g)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (152g)
- 4 colheres (sopa) de óleo de canola (60mL)
- 3 colheres (sopa) de margarina sem sal (48g)
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó químico (6g)
- 5 bananas nanicas médias bem maduras (650g)
- 1/2 colher (sopa) de canela em pó (4g)
- Óleo para untar
- 1 colher (sopa) de gergelim branco (10g)

Modo de Preparo

Bata a linhaça no liquidificador e reserve. Em um recipiente, misture as farinhas, a aveia e o açúcar. Acrescente a linhaça, o óleo, a margarina e, por último, o fermento. Misture bem e reserve. Descasque as bananas e corte-as em tiras. Polvilhe canela em pó por cima. Unte um recipiente com um pouco de óleo e polvilhe o gergelim. Alterne camadas de massa e de bananas. Leve ao forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos.

Vitamina com Linhaça

Publicado em
"Alimentação Saudável" (2009)

Ingredientes

2 goiabas médias (340g)
2 colheres (sopa) de sementes de linhaça (28g)
1 e 1/2 xícara (chá) de bebida à base de soja sabor
original (360mL)
2 xícaras (chá) de água gelada (480mL)
1 colher (sopa) de açúcar (14g)

Modo de Preparo

Higienize e pique as goiabas, coloque-as no
liquidificador e acrescente o restante dos
ingredientes. Bata até espumar, coe e sirva.

5

porções

Rendimento

200

mL

Peso da porção

133

Kcal

Valor Calórico da porção

Antepasto de Berinjela com Casca de Banana

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

7
porções

Rendimento

120
gramas

Porção da Porção

167
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1 cebola grande (188g)
2 dentes de alho (10g)
1 tomate médio (180g)
Cascas de 2 bananas nanicas (110g)
1/2 pimentão vermelho (145g)
1 berinjela grande (265g)
4 colheres (sopa) de salsinha (16g)
3 folhas de manjericão fresco
3 colheres (sopa) de uvas-passas pretas (50g)
6 colheres (sopa) de azeite (90mL)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Descasque a cebola e o alho, pique-os separadamente e reserve. Higienize o tomate e as cascas de banana. Pique-os separadamente em cubos pequenos e reserve-os. Higienize o pimentão, corte-o ao meio retirando as sementes, pique-o em tiras finas e reserve. Higienize a berinjela, corte-a em cubos maiores de 2x2cm e reserve. Higienize a salsinha, pique-a e reserve. Higienize as folhas de manjericão e reserve. Leve ao fogo uma panela com o azeite, doure o alho, acrescente a cebola e deixe refogar. Despeje em um refratário, acrescente o tomate, as cascas de banana, o pimentão, a berinjela, as uvas passas, a salsinha, o manjericão e o azeite. Coloque o sal, misture bem e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 1h, a 230°C. Deixe esfriar e sirva.

Bolo de Tangerina com Casca

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

Ingredientes

1 tangerina grande com a casca (165g)
3 ovos (195g)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar (309g)
2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
1 colher (sopa) de fermento em pó químico (12g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Higienize a tangerina e corte-a em pedaços com a casca, desprezando as sementes. Coloque-a no liquidificador, junte os ovos, o óleo e o açúcar e bata por 3 minutos. Transfira para uma tigela e despeje, aos poucos, a farinha peneirada com o fermento. Misture, sem bater, por 2 minutos, ou até ficar uniforme. Despeje a massa em uma assadeira redonda de 24cm de diâmetro, untada e enfarinhada. Asse em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos.

12

porções

Rendimento

75

gramas

(1 fatia

média)

da porção

345

Kcal

Valor Calórico da Porção

Bolo Cremoso de Banana com Casca

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

6
porções

Rendimento

100
gramas

Peso da Porção

200
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

4 bananas com cascas (630g)
1/2 xícara (chá) de água (120mL)
1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
1 xícara (chá) de açúcar mascavo (152g)

Modo de Preparo

Higienize, descasque as bananas e separe as cascas e a polpa. Reserve a polpa e leve as cascas para cozinhar com a água até amolecer. Bata-as no liquidificador junto com a polpa reservada. Despeje em uma panela, acrescente o limão e o açúcar peneirado e volte ao fogo para cozinhar. Mexa sempre, até soltar do fundo da panela. Retire da panela e deixe esfriar.

Doce de Entrecasca de Maracujá

Publicado em
“Diga não ao Desperdício” (2009)

Ingredientes

3 maracujás azedos médios (680g)
1 xícara (chá) de açúcar (206g)
1 e 1/2 xícara (chá) de água (360mL)

Modo de Preparo

Higienize os maracujás, descasque-os (retirando apenas a casca amarela), corte-os ao meio, retire a polpa e reserve. Corte as entrecascas (parte branca) em tiras finas, coloque-as em uma tigela com água suficiente para cobri-las e deixe na geladeira de um dia para o outro. No dia seguinte, coe a polpa do maracujá para tirar as sementes e leve-a ao fogo com a água e o açúcar. Quando engrossar, acrescente as entrecascas escorridas e deixe cozinhar até ficarem macias. Retire do fogo e sirva gelado.

10
porções

Rendimento

70
gramas

Peso da Porção

105
Kcal

Valor Calórico da Porção

Pastel de Forno com Recheio de Falso Palmito

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

Massa

Ingredientes

1 colher (sobremesa) de açúcar (10g)
1 tablete de fermento biológico fresco (15g) ou
1/2 envelope de fermento biológico instantâneo
granulado (5g)
2 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (292g)
1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
1 gema (20g)
1/2 tablete de manteiga (100g)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela, polvilhe o açúcar sobre o fermento e deixe descansar por 10 minutos. Junte a farinha, o leite, a gema, a manteiga e o sal. Amasse até obter uma mistura homogênea. Deixe descansar por 5 minutos. Abra a massa e corte círculos de 10cm de diâmetro e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 cebola média (112g)
1 dente de alho (5g)
2 tomates médios (360g)
250g de entrecascas de mandioca
Suco de 1/2 limão (25mL)
2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

Descasque a cebola e o alho, pique-os e reserve. Higienize o tomate, pique-o e reserve. Pique as entrecascas da mandioca previamente higienizadas e coloque-as em água fervente por 5 minutos. Escorra e repita o processo por 3 vezes. Na última vez, acrescente o suco do limão à água e deixe cozinhar até as entrecascas ficarem macias. Escorra e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente os tomates e as entrecascas. Dissolva a farinha de trigo no leite e acrescente ao refogado. Misture até engrossar. Acrescente o cheiro verde e deixe esfriar.

16

porções

Rendimento

45

gramas

(3 un)

Peso da Porção

147

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

1 gema (20g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Bata gema delicadamente com um garfo e reserve. Recheie cada disco de massa e feche os pastéis com o auxílio de um garfo. Pincele-os com a gema batida e asse em forno médio, em forma untada e enfarinhada, até que fiquem dourados.

Rocambole de Mandioquinha com Recheio de Folhas e Talos de Couve-Flor

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

Massa

Ingredientes

500g de mandioquinha
3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
3 ovos (195g)
1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
Sal a gosto
Noz-moscada a gosto
2 colheres (sopa) de farinha de rosca (25g)
Óleo para untar
Margarina para untar

Modo de Preparo

Higienize e descasque as mandioquinhas e cozinhe-as em água suficiente para cobri-las. Escorra-as, passe-as pelo espremedor e espere esfriar. Acrescente os demais ingredientes e misture até obter uma massa homogênea. À parte, unte uma assadeira com óleo, forre com papel manteiga e unte-o com margarina. Despeje a massa e leve para assar em forno médio, por 45 minutos.

Recheio

Ingredientes

1/4 de cebola média (28g)
3 dentes de alho (15g)
1 tomate médio (180g)
1 xícara (chá) de casca de abóbora (45g)
1 prato fundo de folha de couve-flor (280g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
Sal a gosto
4 colheres (sopa) de água (15mL)
1 colher (sopa) de cebolinha picada (15g)

10

porções

Rendimento

84

gramas

Peso da Porção

133

Kcal

Valor Calórico da Porção

Modo de Preparo

Descasque, pique a cebola e o alho separadamente e reserve. Higienize o tomate, pique-o em cubinhos e reserve. Higienize as cascas de abóbora e as folhas de couve-flor, pique-as em tiras finas e reserve. Leve ao fogo uma panela com o azeite, doure o alho, acrescente a cebola e deixe refogar. Junte o tomate e deixe cozinhar. Adicione as folhas de couve-flor, a casca de abóbora, o sal e a água e refogue até ficarem macias. Apague o fogo e adicione a cebolinha previamente higienizada. Espere esfriar para rechear o rocambole.

Montagem

Desenforme o rocambole sobre um pedaço de filme plástico. Coloque o recheio no centro da massa, espalhe e enrole com o auxílio do filme. Sirva quente.

Salpicão com Entrecasca de Melancia

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

8
porções

Rendimento

108
gramas

Peso da Porção

257
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1 peito de frango sem pele e sem osso (400g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
2 xícaras (chá) de entrecasca de melancia ralada (parte branca) (325g)
8 xícaras (chá) de água (1920mL)
1/2 cebola média (56g)
1 e 1/2 xícara (chá) de talos e folhas de salsa (120g)
Suco de 1 limão (50mL)
1 colher (sopa) de azeite (15mL)
1 e 1/2 xícara (chá) de maionese (340g)

Modo de Preparo

Cozinhe o frango na panela de pressão com o sal e água suficiente para cobri-lo, por cerca de 30 minutos. Despreze a água, desfie o frango e deixe-o esfriar. Cozinhe na água as entrecasca de melancia, previamente higienizadas, até que fiquem macias. Escorra, deixe esfriar e reserve. Descasque a cebola, pique-a e reserve. Higienize os talos e as folhas de salsa, pique-os e reserve. Em uma tigela, junte a cebola, o frango desfiado e a casca da melancia. Acrescente o suco de limão, o azeite, a maionese e o salsa. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes e sirva gelado.

Sanduíche Colorido com Patês e Folhas de Talos

Publicado em
"Diga não ao Desperdício" (2009)

Patê de cenoura

Ingredientes

1 cenoura média (150g)
1 talo de salsão (45g)
10 azeitonas verdes (50g)
7 colheres (sopa) de maionese (125g)
1/2 pote de iogurte (100g)

Modo de Preparo

Higienize, rale a cenoura e reserve. Higienize e pique o talo de salsão e reserve. Pique as azeitonas e reserve. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.

Patê de beterraba

Ingredientes

1 beterraba (150g)
1/2 pote de iogurte (100g)
1 colher (sopa) de azeite (15mL)
Sal a gosto

Modo de Preparo

Higienize e corte a beterraba em 4 partes. Bata com os outros ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Patê verde

Ingredientes

12 folhas de beterraba (60g)
15 ramas de cenoura (70g)
1/3 xícara (chá) de maionese (45g)

Modo de Preparo

Higienize as folhas e as ramas, leve-as ao fogo com água suficiente para cobri-las e cozinhe-as até ficarem macias. Escorra-as e deixe esfriar. Bata-as no liquidificador com a maionese até obter um creme homogêneo.

9

porções

Rendimento

138

gramas

(1 sanduíche)

Valor da Porção

315

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

18 fatias de pão de forma integral (500g)

Modo de Preparo

Corte cada fatia de pão ao meio em diagonal. Monte o sanduíche, intercalando fatias de pão e os três patês. Sirva.

Espetinho de Frutas com Molho de Melancia

Publicado em
"Brinque e Aprenda" (2010)

40
porções

Rendimento

33

gramas
(1 espeto)

Peso da Porção

22

Kcal

Valor Calórico da Porção

Espetinho de frutas

Ingredientes

1/4 de abacaxi (293,5g)
1 manga média (228g)
1 caixa de morangos (288g)
1 cacho médio de uvas sem semente (316g)

Modo de Preparo

Higienize todas as frutas. Descasque o abacaxi e a manga, corte-os em cubos com cerca de 2cm e reserve. Selecione e limpe o morango e as uvas e reserve.

Molho de Melancia

Ingredientes

2 xícaras (chá) de melancia sem sementes e cortadas em cubos médios (292g)
4 colheres (sopa) de água (60mL)
2 colheres (chá) de amido de milho (4g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)

Modo de Preparo

Higienize a melancia, retire as sementes e corte-a em cubos grandes com cerca de 5cm. Bata a melancia e a água no liquidificador. Coloque a melancia batida em uma panela, adicione o amido de milho e o açúcar e leve para cozinhar em fogo médio por 10 minutos ou até engrossar.

Montagem

Em um palito de churrasco, monte os espetinhos colocando um cubo de abacaxi, um cubo de manga, uma uva e um morango. Despeje a calda de melancia sob os palitos montados e leve à geladeira por aproximadamente 10 minutos. Sirva em seguida.

Folhado de Frango com Requeijão

Publicado em
"Manual de Pães Caseiros" (2011)

Recheio

Ingredientes

- 1 peito de frango com osso (765g)
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 2 dentes de alho (10g)
- 1 cebola pequena (88g)
- 1 tomate médio (180g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 2 colheres (sopa) de salsa picada (10g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (10g)

Modo de Preparo

Cozinhe o frango com a água e uma colher (chá) de sal. Depois de cozido, desfie o frango e reserve. Descasque e pique o alho e a cebola. Higienize o tomate, pique e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, acrescente o alho e a cebola e deixe dourar. Junte o tomate e mexa até amolecer. Tempere com 1/2 colher (chá) de sal. Acrescente o frango desfiado, a salsa e a cebolinha, mexa bem e deixe esfriar.

Massa

Ingredientes

- 1 e 1/2 colher (sopa) de margarina (24g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3/4 xícara (chá) de margarina (para folhar) (150g)

Modo de Preparo

Misture bem a margarina, a farinha de trigo, a água e o sal até obter uma massa lisa. Cubra a massa com um plástico e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Abra a massa, com um rolo, em formato retangular. Espalhe a margarina na parte central, dobre uma parte da massa sobre a margarina, passe mais margarina sobre a parte dobrada, feche com o restante da massa e reserve.

40 folhados
1.200g

Rendimento

90

gramas
(3 folhados)

Peso da Porção

342

Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de requeijão cremoso (120g)
- 2 gemas peneiradas para pincelar (40g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Abra novamente com o rolo, corte em triângulos, recheie com o frango desfiado e o requeijão e enrole a massa, da parte maior para a menor. Pincele os croissants com as gemas e coloque em formas untadas e polvilhadas. Asse em forno médio (180°C), por cerca de 45 minutos, ou até que dorem.

Lua de Mel com Creme de Maracujá

Publicado em
"Manual de Pães Caseiros" (2011)

Massa

Ingredientes

4 tabletes de fermento biológico fresco (60g)
ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo
granulado (20g)
1 xícara (chá) de açúcar (206g)
1 e 3/4 xícara (chá) de leite morno (420mL)
8 xícaras (chá) de farinha de trigo (1040g)
5 ovos (325g)
1/2 xícara (chá) de margarina (100g)
1 colher (sopa) de essência de baunilha (15mL)
1 gema peneirada para pincelar (20g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Dissolva o fermento biológico em metade do açúcar, acrescente o leite e uma xícara (chá) de farinha de trigo, misture até formar uma massa líquida e deixe crescer por 15 minutos. Acrescente o restante do açúcar, os ovos, a margarina, a essência de baunilha e a farinha aos poucos. Amasse bem até que a massa fique lisa. Separe a massa em pequenas porções e modele bolinhas, com aproximadamente 10g cada uma. Deixe crescer em forma untada e enfarinhada até dobrar de volume, por cerca de 30 minutos. Pincele as bolinhas com a gema batida e asse em forno preaquecido, em temperatura média (200°C), por cerca de 25 minutos ou até que fiquem levemente douradas.

Creme de Maracujá

Ingredientes

1 e 1/2 colher (sopa) de amido de milho (15g)
3/4 xícara (chá) de leite (180mL)
1/2 lata de leite condensado (200g)
2 gemas peneiradas (40g)
1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
concentrado (120mL)

Modo de Preparo

Misture o amido de milho e o leite, acrescente o leite condensado, as gemas e o suco de maracujá. Leve ao fogo, mexendo bem até engrossar. Deixe esfriar.

40

porções

Rendimento

80

gramas

(4 un)

Peso da Porção

251

Kcal

Valor Calórico da Porção

Cobertura

Ingredientes

1/2 garrafa de leite de coco (100mL)
1 xícara (chá) de leite (240mL)
1/2 lata de leite condensado (200g)
3 pacotes de coco ralado (300g)

Modo de Preparo

Em uma panela, misture o leite de coco, o leite e o leite condensado. Leve ao fogo até ferver e reserve. Depois de esfriar as bolinhas, recheie-as com o creme de maracujá, com o auxílio de um saco de confeitar com bico longo aplicador, injetando um pouco de recheio pela parte superior. Passe as bolinhas recheadas na calda e depois no coco ralado.

Pão de Bolinhas Recheadas

Publicado em
"Manual de Pães Caseiros" (2011)

Massa

Ingredientes

2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo
granulado (10g)
1/2 xícara (chá) de leite morno (120mL)
3/4 xícara (chá) de açúcar (155g)
5 xícaras (chá) de farinha de trigo (650g)
1/2 colher (chá) de sal (3g)
3 ovos (195g)
1/2 xícara (chá) de margarina (100g)

Modo de Preparo

Dissolva o fermento biológico no leite morno, com 1 colher (sopa) de açúcar e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo. Misture até obter uma massa líquida, cubra e deixe crescer, por cerca de 15 minutos. Acrescente o restante do açúcar, o sal, os ovos, a margarina e o restante da farinha de trigo aos poucos. Amasse bem, até ficar uma massa lisa. Divida a massa em pequenas bolinhas e reserve.

Recheio

Ingredientes

400g de goiabada cascão

Modo de Preparo

Corte a goiabada em cubos de 1cm.

54
porções

Rendimento

60
gramas
(1 fatia)

Peso da porção

327
Kcal

Valor Calórico da porção

Montagem

Ingredientes

3 xícaras (chá) de açúcar (620g)
1 e 1/2 colher (sopa) de canela em pó (12g)
4 colheres (sopa) de margarina derretida (64g)
Margarina para untar

Modo de Preparo

Abra as bolinhas de massa e recheie com os pedacinhos de goiabada.

Misture o açúcar com a canela e reserve. Passe cada bolinha recheada na margarina derretida e depois no açúcar e canela. Empilhe as bolinhas em duas formas redondas de anel untadas. Deixe descansar por 30 minutos. Asse em forno preaquecido, em temperatura média (200°C), por cerca de 30 minutos. Desenforme depois de frio.

Dica

A goiabada do recheio pode ser substituída por pedaços de chocolate em barra.

Pão Quatro Queijos

Publicado em
“Manual de Pães Caseiros” (2011)

9

porções

Rendimento

60

gramas
(1 pão)

Peso da Porção

303

Kcal

Valor Calórico da Porção

Massa

Ingredientes

4 tabletes de fermento biológico fresco (60g)
ou 2 envelopes de fermento biológico instantâneo
granulado (20g)
1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)
2 e 1/2 xícaras (chá) de água morna (600mL)
9 xícaras (chá) de farinha de trigo (1170g)
2 colheres (sopa) de margarina (32g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)

Modo de Preparo

Coloque o fermento fresco e o sal em um refratário. Misture até ficar líquido. Junte um pouco da água morna e reserve. Em uma vasilha grande, coloque um pouco da farinha, a manteiga, o açúcar, o restante da água morna e o fermento reservado. Misture, acrescentando aos poucos o restante da farinha. Misture bem. Sove a massa sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Divida a massa e modele em bolinhas.

Montagem

Ingredientes

140g de queijo provolone fatiado
280g de queijo mussarela fatiada
1 pacote de queijo parmesão ralado (50g)
200g de requeijão cremoso
1 gema de ovo peneirada para pincelar (20g)
Margarina para untar
Farinha de trigo para polvilhar

Modo de Preparo

Abra a massa com as mãos e recheie com as fatias de provolone e mussarela, o queijo ralado e por fim, espalhe o requeijão com o auxílio de uma colher. Enrole, fazendo uma baguete. Coloque em assadeira e deixe dobrar de volume. Pincele com a gema de ovo peneirada e leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos.

Dicas

- Deixe a baguete mais atrativa salpicando-a com queijo ou gergelim antes de assar.
- Se utilizar fermento granulado, misture-o diretamente à farinha.

Pão Sírio

Publicado em
"Manual de Pães Caseiros" (2011)

Ingredientes

1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
ou 1/2 envelope de fermento biológico
instantâneo granulado (5g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
2 colheres (chá) de sal (12g)
1 ovo (65g)
1 colher (sopa) de óleo (15mL)
1 xícara (chá) de água (240mL)
4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)

Modo dePreparo

Dissolva o fermento biológico no açúcar, acrescente o sal, o ovo, o óleo, a água e a farinha aos poucos. Sove bem a massa até que fique homogênea e um pouco seca. Deixe descansar por 15 minutos. Separe a massa em 16 porções de tamanhos semelhantes. Abra as massas em círculos, em superfície enfarinhada, com o auxílio de um rolo de macarrão e coloque-as em forma sem untar. Asse em forno preaquecido, em temperatura alta (260°C), por cerca de 5 minutos ou até que fiquem com algumas bolhas.

16
porções

Rendimento

43

gramas
(1 pão)

Peso da Porção

135

Kcal

Valor Calórico da Porção

Caponata

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

30
porções

Rendimento

52
gramas

Peso da Porção

88
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

2 cebolas médias (224g)
4 dentes de alho (16g)
1 pimentão vermelho (160g)
3 colheres (sopa) de salsinha (12g)
2 xícaras (chá) de salsão (215g)
1 berinjela grande (264g)
1 lata de tomates pelados (240mL)
14 colheres (sopa) de azeite (210mL)
2 colheres (chá) de sal (12g)
1/2 colher (sopa) de orégano (1g)
1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho tinto (120mL)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
1/4 xícara (chá) de alcaparra (45g)
1 xícara (chá) de azeitona preta sem caroço (130g)

Modo de Preparo

Descasque e corte a cebola e o alho em fatias. Higienize e corte o pimentão em fatias. Higienize e pique a salsinha e o salsão. Higienize e corte em cubos a berinjela. Pique o tomate pelado e reserve. Em uma panela grande, leve ao fogo alto o azeite, a cebola e uma colher (chá) de sal. Refogue até a cebola ficar macia. Acrescente fatias de pimentão, tampe a frigideira e deixe cozinhar, mexendo às vezes, até que fiquem ligeiramente tenras. Junte o alho e cozinhe por mais 2 minutos. Adicione os tomates pelados com o líquido da lata, a salsinha picada e a metade do orégano. Junte os cubos de berinjela. Tampe e cozinhe, em fogo baixo, até que a berinjela fique bem macia. Acrescente o salsão picado, tampe e refogue, até que fique macio e reserve. Em outra panela, misture o vinagre e o açúcar, mexendo bem para dissolvê-los. Acrescente as alcaparras e as azeitonas e cozinhe em fogo baixo por 1 a 2 minutos. Tempere com o restante do sal. Transfira os legumes cozidos para uma travessa grande, regue com o molho de alcaparras e azeitonas, misture bem e espere esfriar. Sirva em temperatura ambiente.

Cassata Italiana

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

Massa

Ingredientes

3 ovos (195g)
1/2 xícara (chá) de açúcar (103g)
1/3 xícara (chá) de farinha de trigo (40g)
1/3 xícara (chá) de amido de milho (40g)
1 pitada de sal

Modo de Preparo

Bata os ovos e o açúcar por 10 minutos na batedeira até obter uma massa aerada. Peneire a farinha de trigo e o amido de milho e acrescente, aos poucos, na batedeira. Adicione uma pitada de sal. Despeje a massa em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga. Leve ao forno na temperatura de 150°C por 40 minutos.

Calda de Laranja

Ingredientes

2 laranjas peras médias (380g)
2 colheres (sopa) de açúcar (28g)
1 pedaço de canela em pau
1/2 colher (sopa) de licor sambuca (6mL)

Modo de Preparo

Higienize as laranjas, corte-as ao meio e esprema-as manualmente. Coloque o suco em uma panela, adicione o açúcar e a canela em pau. Leve ao fogo por 10 minutos. Depois de frio, acrescente o licor e reserve.

13
porções

Rendimento

100
gramas

Peso da Porção

306
Kcal

Valor Calórico da Porção

Creme de ricota

Ingredientes

400g de ricota fresca
3/4 xícara (chá) de açúcar (154g)
40g de chocolate meio-amargo picado
25g de creme de leite fresco

Modo de Preparo

Passa a ricota na peneira, junte o açúcar, o chocolate picado e o creme de leite. Misture com uma colher até obter um creme liso e reserve.

Cobertura de chantilly

Ingredientes

1 xícara (chá) de creme de leite fresco (200g)
1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar (21g)

Modo de Preparo

Coloque na batedeira o creme de leite fresco e o açúcar e bata em velocidade baixa até obter textura leve e firme.

Montagem

Ingredientes

50g de pistache
75g de frutas cristalizadas

Modo de Preparo

Pique o pistache e separe as frutas cristalizadas. Desenforme o pão-de-ló e retire o papel. Corte em camadas de 1,5cm de espessura. Molhe com a calda. Monte na mesma forma de bolo inglês, alternando camadas de pão-de-ló, pistache, creme de ricota e frutas cristalizadas. Repita, terminando com pão-de-ló. Leve ao congelador por 3 horas. Desenforme, cubra com o chantilly e corte em fatias para servir.

Focaccia

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

Massa

Ingredientes

550g de batatas
1 xícara (chá) de leite (240mL)
3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
1 colher (sopa) de açúcar refinado (14g)
1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
1 ovo (65g)
1 colher (sopa) de sal (14g)
500g farinha de trigo

Modo de Preparo

Descasque as batatas e cozinhe na panela de pressão até que fiquem macias. Enquanto isso, aqueça o leite e reserve. Misture o fermento biológico com o açúcar, acrescente o leite morno, o óleo, o ovo e o sal. Esprema as batatas, ainda quentes, e vá acrescentando à mistura inicial. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo e amasse até formar uma massa lisa. Unte uma assadeira com margarina e coloque a massa para descansar.

Recheio

Ingredientes

500g de tomate
2 cebolas médias (224g)
6 dentes de alho (24g)
2 colheres (chá) de sal (12g)
3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
2 colheres (sopa) de orégano (2g)

Modo de Preparo

Higienize os tomates e pique-os em pedaços pequenos. Descasque e pique as cebolas e os dentes de alho. Em uma vasilha, misture a cebola, o alho e o tomate. Tempere com o sal, o azeite e o orégano.

21
porções

Rendimento

85
gramas

Peso da Porção

260
Kcal

Valor Calórico da Porção

Montagem

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

Modo de Preparo

Depois de crescida, faça diversos furos na massa com o dedo e adicione neles o recheio. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, ou até ficar cozida e dourada.

Massa Verde

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

Ingredientes

1 maço de espinafre (500g)
1 ovo (65g)
1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo (162g)
1 colher (chá) de óleo (5mL)
1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Higienize e limpe o maço de espinafre, retirando os talos e as folhas murchas ou ressecadas. Bata-o no liquidificador com o ovo. Em uma tigela, peneire a mistura do liquidificador e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, até obter uma massa lisa e firme. Com um rolo ou um cilindro, abra a massa até que fique extremamente fina, polvilhando farinha sempre que necessário. Corte, no sentido do comprimento, em tiras de 0,5cm de largura e deixe a massa descansando. Enquanto isso, ferva a água para o cozimento e adicione o óleo e o sal. Adicione a massa cortada à água fervente e cozinhe por 3 minutos ou até a massa ficar cozida, mas ainda firme.

2
porções

Rendimento

208
gramas

Peso da porção

367
Kcal

Valor Calórico da porção

Pastiera de Grano

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

14
porções

Rendimento

150
gramas

Peso da Porção

368
Kcal

Valor Calórico da Porção

Massa

Ingredientes

2 e 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (292g)
1 ovo (65g)
2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
1/4 xícara (chá) de açúcar (50g)
1/4 xícara (chá) de leite (60mL)

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture a farinha, o ovo, a manteiga e o açúcar. Adicione o leite aos poucos, até dar o ponto de abrir a massa. Separe 3/4 da massa e abra com um rolo. Coloque-a em uma assadeira redonda de fundo removível, deixando uma borda. Junte as sobras dessa massa ao restante. Abra e corte em tiras de 1cm e reserve.

Recheio

Ingredientes

1 xícara (chá) de trigo branco em grão (250g)
3 xícaras (chá) de água (720mL)
1 ricota (550g)
Raspas de 1 limão
4 ovos (260g)
2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
3/4 xícara (chá) de açúcar (155g)
2 xícaras (chá) de leite (480mL)
1 gema (20g)
2 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro (20g)

Modo de Preparo

Deixe o trigo de remolho por 12 horas. Escorra. Leve-o à panela com três xícaras (chá) de água e cozinhe por 30 minutos, até obter um grão "al dente". Escorra e reserve. Em outro recipiente, passe a ricota na peneira, junte as raspas do limão, os ovos, a manteiga, o açúcar e, por último, o leite. Misture bem. Junte o trigo e mexa bem. Coloque o recheio sobre a massa na assadeira. Finalize com as tiras de massa intercaladas para enfeitar. Pincele 1 gema e leve ao forno por 1 hora. Por último, salpique o açúcar de confeiteiro para enfeitar.

Sardela Tradicional

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

Ingredientes

2 pimentões vermelhos (320g)
70g de aliche
2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
1/3 de pimenta vermelha
3 cravos da Índia
2 grãos de pimenta da Jamaica

Modo de Preparo

Coloque os pimentões em uma forma e leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos. Retire a pele e reserve. Bata no liquidificador os pimentões com o aliche e o azeite até atingir a consistência de patê. Acrescente a pimenta vermelha. Retire do liquidificador e leve ao fogo até levantar fervura. Retire do fogo, adicione os cravos e os grãos de pimenta da Jamaica. Sirva com pães ou torradas.

Dica

Para o Patê ficar mais vermelho, adicione 1 colher (sopa) de purê de tomate.

11
porções

Rendimento

30
gramas

Peso da Porção

57
Kcal

Valor Calórico da Porção

Sfincione (Pizza Siciliana)

Publicado em
"Momento Gourmet Brasil-Itália" (2011)

7
porções

Rendimento

100
gramas

Peso da Porção

315
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
1 colher (chá) de sal (6g)
1 envelope de fermento biológico seco (10g)
1/2 xícara (chá) de água morna (120mL)
3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
4 e 1/2 colheres (chá) de azeite (22mL)
1 colher (sopa) de orégano (2g)
1 cebola média (112g)
1 tomate médio (180g)
1/2 xícara (chá) de azeitona verde (60g)
1 e 1/2 pão francês amanhecido (75g)
5 fatias de queijo mussarela (130g)
1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

Modo de Preparo

Em uma bacia, peneire a farinha e acrescente o sal e o fermento. Acrescente a água morna e 3 colheres (sopa) de azeite à farinha e misture bem. A massa fica pegajosa, úmida, grudando nas mãos. Unte uma assadeira redonda com 1/2 colher (chá) de azeite e coloque a massa no centro da forma. Com as mãos untadas com farinha, estique a massa até cobrir toda a assadeira. Pincele duas colheres (sopa) de azeite por toda a superfície da massa e salpique com 1/2 colher (chá) de orégano. Descasque e pique a cebola. Higienize e pique o tomate e reserve. Pique a azeitona e rale o pão amanhecido em ralo grosso. Sobre a massa, distribua uma camada de fatias de queijo mussarela, o tomate e cebola, as azeitonas e o queijo ralado. Regue com azeite e, por último, espalhe o pão ralado. Deixe descansar coberta com um filme plástico, por uma hora à temperatura ambiente. Pré-aqueça o forno a 300°C. Asse a pizza por 8 minutos e depois abaixe o forno para 220°C. Asse por mais 15 a 20 minutos ou até dourar levemente. Retire do forno, desenforme e deixe esfriar por pelo menos 15 minutos antes de servir.

Suco de Carambola com Abacaxi

Publicado em
"Manual de Sucos" (2012)

Ingredientes

1 abacaxi pequeno (1658g)
2 carambolas grandes (204g)
1 litro de água gelada

Modo de Preparo

Higienize o abacaxi e as carambolas. Descasque o abacaxi e corte-o em fatias. Em um liquidificador, bata o abacaxi e as carambolas com a água gelada e coe. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

6
porções

Rendimento

250
mL

Peso da porção

98

Kcal

Valor Calórico da porção

Suco de Pêra, Morango e Tangerina

Publicado em
"Manual de Sucos" (2012)

5
porções

Rendimento

250
mL

Peso da Porção

75

Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

2 peras com casca (250g)
1 caixa de morango (300g)
3 tangerinas grandes (850g)
500 mL de água com gás

Modo de Preparo

Higienize as peras, os morangos, descasque e retire as sementes das tangerinas. Bata as tangerinas em um liquidificador, coe e reserve. Bata as peras e os morangos no liquidificador, transfira a mistura para uma jarra e adicione o suco de tangerina coado e a água com gás. Adoce, se necessário, e sirva gelado.

Chá Mate com Casca de Abacaxi

Publicado em
"Manual de Sucos" (2012)

Chá

Ingredientes

2 xícaras (chá) de água (480mL)
2 colheres (sopa) de erva mate (12g)

Modo de Preparo

Coloque a água em uma panela ou chaleira e deixe ferver. Retire do fogo e adicione a erva mate. Abafe e deixe descansar por 5 minutos. Coe e reserve.

Suco da casca do abacaxi

Ingredientes

4 xícaras (chá) de casca de abacaxi picada (520g)
3 xícaras (chá) de água (720mL)

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque as cascas do abacaxi para cozinhar com a água, até ficarem macias. Retire do fogo e espere esfriar. Coe e misture com o chá. Adoce a gosto. Sirva gelado.

5

porções

Rendimento

250

mL

Peso da Porção

73

Kcal

Calórico da Porção

Shake de Beta Caroteno

Publicado em
"Manual de Sucos" (2012)

2
porções

Rendimento

250
mL

Peso da Porção

105
Kcal

Valor Calórico da Porção

Ingredientes

1 xícara (chá) de mamão papaya (172g)

1/2 cenoura média (75g)

Suco de 1 e 1/2 limão (75mL)

1 pote de iogurte congelado (200mL)

Modo de Preparo

Corte o mamão papaya em cubos. Higienize e pique a cenoura. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em taças decoradas com granola.

Dica

Substitua o mamão por manga ou caqui.

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Equipe Técnica

Milene G. Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Silvio Manginelli – Pesquisador Científico

Fotografias

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Produção e fotos

Bruno Akira Yosiura – Produção

Elaine Bastos – Produção e fotos

Etelma M. Mendes Rosa – Produção

Géssica Alves de Oliveira Sponchiado – Produção

Ricardo Macimiano – Produção e Fotos

Revisão

Cleiton Gentili

Denise Neves Christiano

Silvio Manginelli

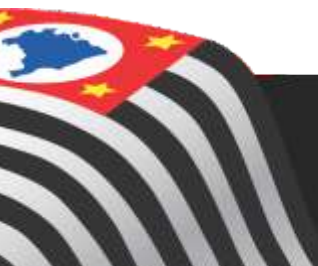
Projeto Gráfico

Márcio Antônio Ebert

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

Ao longo dos seus 30 anos de existência, a Cozinha Experimental do Cesans/Codeagro testou e apresentou receitas de temática variada que sempre buscaram aliar sabor à importância da alimentação saudável. Esta publicação reúne as melhores preparações desta história.



GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura
e Abastecimento