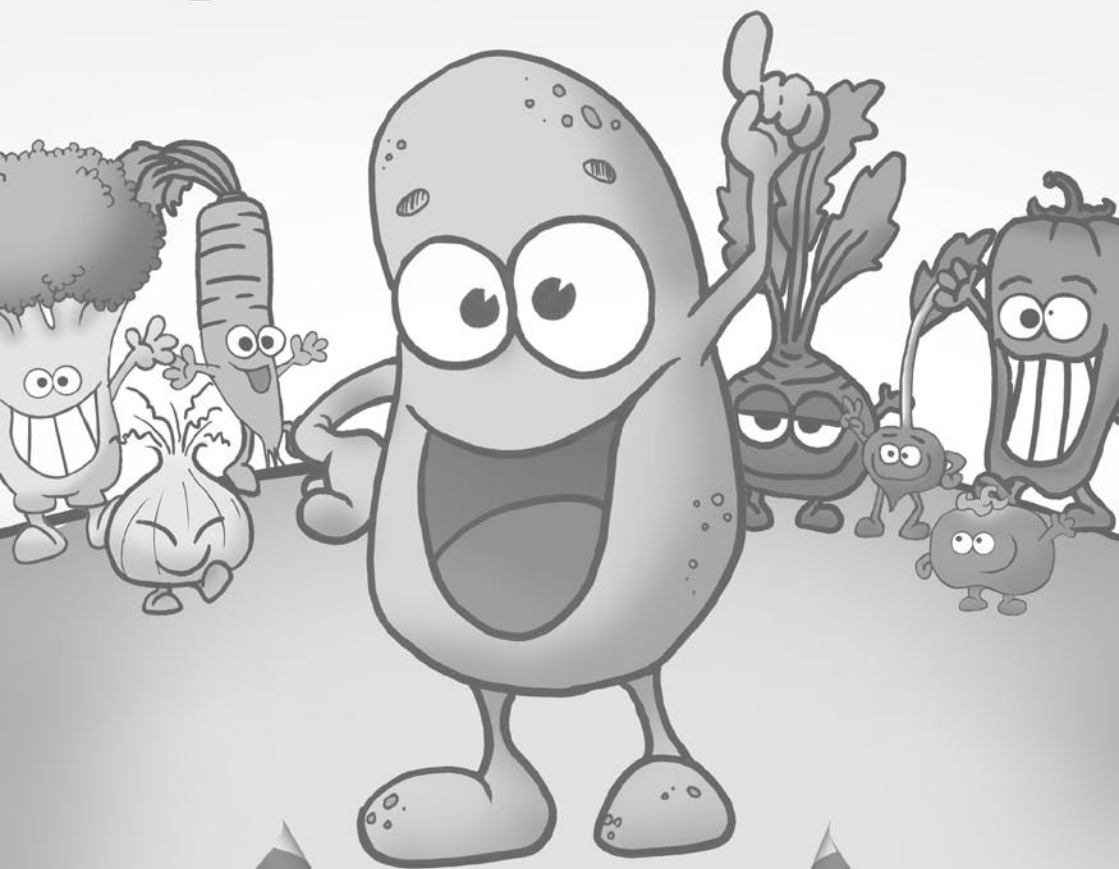


EXPLORANDO OS SABORES  
DA

# Batata



2008 - Ano Internacional da Batata (ONU)





**JOSÉ SERRA**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

**JOÃO DE ALMEIDA SAMPAIO FILHO**  
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**ANTÔNIO JÚLIO JUNQUEIRA DE QUEIROZ**  
SECRETÁRIO ADJUNTO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

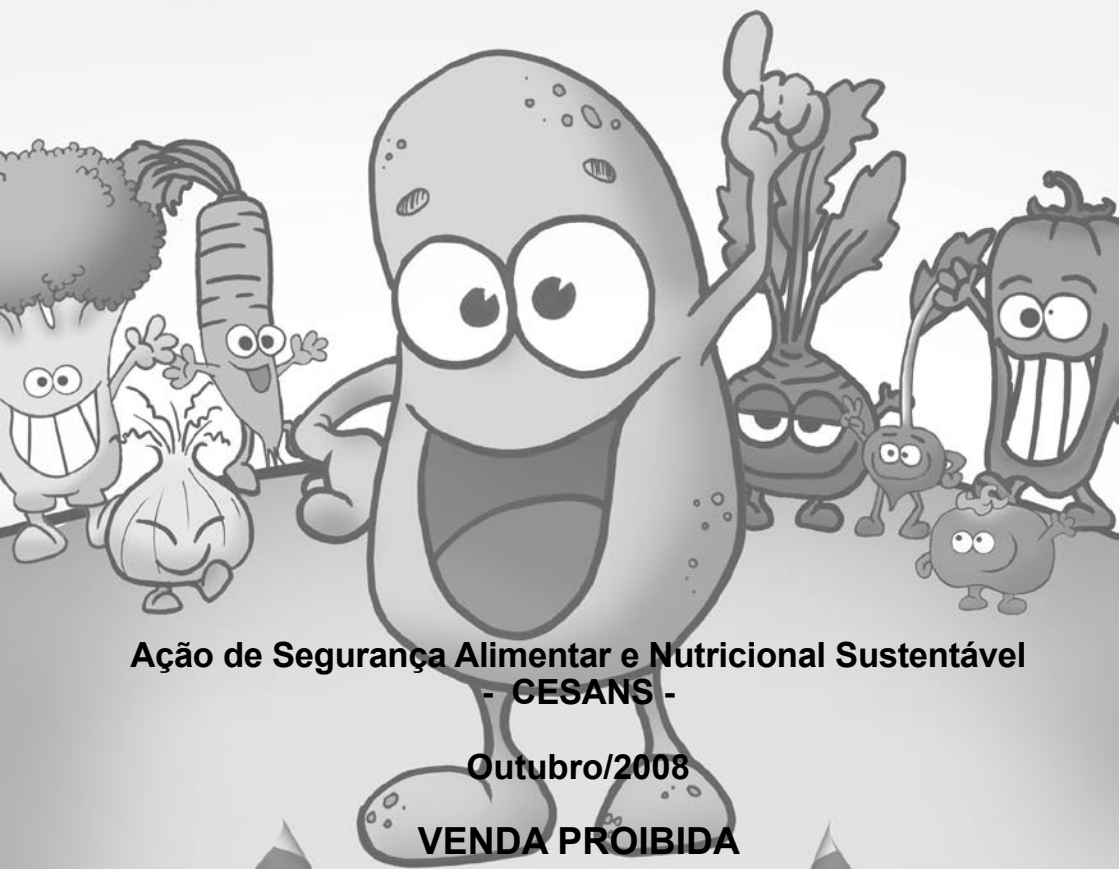
**ANTONIO VAGNER PEREIRA**  
CHEFE DE GABINETE

**JOSÉ CASSIANO GOMES DOS REIS JUNIOR**  
COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS



# EXPLORANDO OS SABORES DA

# Batata



**Ação de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável  
- CESANS -**

**Outubro/2008**

**VENDA PROIBIDA**

2008 - Ano Internacional da Batata (ONU)

# Índice

<b>Introdução</b> .....	09
<b>Variedades</b> .....	09
<b>Tipos de batatas</b> .....	11
<b>Aquisição</b> .....	12
<b>Armazenamento</b> .....	12
<b>Higienização</b> .....	12
<b>Como cozinhar</b> .....	14
<b>Valor nutricional</b> .....	14
<b>Receitas</b>	
Batata-bolinha recheada com patê de tomate-seco.....	19
Batatas “dauphine” .....	20
Burecas .....	21
Esfiha aberta com massa de batata .....	23
Bolinha de queijo.....	25
Lasanha de batata com presunto e mussarela .....	27
Kibe de forno com batata e atum .....	29
Mini-pizza de batata com mussarela e peito de peru .....	31
Bolinho de batata com queijo .....	33
Nhoque de batata com agrião ao sugo .....	34
Panqueca de batata .....	36
Sopa-creme de batata-bolinha com couve.....	38
Bolinho de batata com recheio de carne moída .....	39
Lasanha de batata com berinjela .....	41
Pão de batata cheiroso.....	43
Pastéis cozidos de batata.....	44
Bolinho de batata e abobrinha raladas.....	46
Batata rosti de frango com catupiry.....	47
Pavê de batata com frango e legumes.....	49
Batata recheada com ricota e tomate.....	50
Croquete de batata.....	51
Piruvê .....	53
Salada de batata-bolinha com molho pesto .....	55
Sopa de batata-doce com abóbora e carne seca .....	56

Pão de queijo com batata.....	57
Suflê de batata com peito de peru e mussarela.....	58
Salada de batata com creme de iogurte e ervas.....	59
Rocambole de batata com recheio de salpicão.....	61
Bolo de batata-doce com cobertura de banana e maracujá .....	63
Docinho de batata-doce .....	65
Pudim de batata-doce .....	66
Sonhos de batata .....	67
Trufas de batata-doce com uva-passa .....	69
<b>Referências .....</b>	<b>70</b>





## *Introdução*

**A** batata (*Solanum tuberosum*) é uma planta, originária dos Andes, que produz um tubérculo rico em amido, o qual é consumido há cerca de 8000 anos.

A produção de batata é a 4ª maior do mundo, ficando atrás apenas da produção de milho, trigo e arroz.

O cultivo da batata é ideal para lugares em que a terra é limitada e a mão-de-obra é abundante, condições que caracterizam os países em desenvolvimento.

A produção mundial de batata cresceu a uma taxa de 4,5% nos últimos 10 anos, excedendo o crescimento em produção de muitas outras culturas em países em desenvolvimento, principalmente na Ásia.

Enquanto o consumo de batata tem declinado na Europa, nos países em desenvolvimento ele tem crescido de forma expressiva, tendo aumentado de menos de 10kg per capita em 1961-1963 para aproximadamente 22kg em 2003.

A batata é um alimento muito versátil, que pode ser utilizado em diversas preparações culinárias, tanto salgadas como doces. Além disso, a batata pode ser preparada de várias maneiras: assada, cozida ou frita.

## *Variedades*

Existem diversas variedades de batatas cultivadas em todo o mundo. Estima-se que atualmente existam aproximadamente 7500 diferentes tipos desse tubérculo.

De acordo com a Associação Brasileira da Batata (ABBA), as principais variedades de batata plantadas atualmente no Brasil são: Ágata, Almera, Amorosa, Asterix, Atlantic, Bintje, Canelle, Chipie, Colorado, Emerald, Florice, Fontane, Gredine, Maranca, Markies, Monalisa, Mondial, Opaline e Sinora.

As características de cada uma destas variedades e suas aplicações culinárias são apresentadas no Quadro 1.

**Quadro 1:** Características das variedades de batatas plantadas atualmente no Brasil (2208)

<b>Variedades</b>	<b>Formato</b>	<b>Pele</b>	<b>Polpa</b>	<b>Aplicação culinário</b>
Àgata	Oval	Amarela	Amarela clara	Cozidas e assadas
Almera	Oval alongado	Amarela	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas
Amorosa	Oval alongado	Vermelha	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas
Asterix	Oval alongado	Vermelha	Amarela clara	Cozidas e fritas
Atlantic	Oval arredondado	Branca meia áspera	Branca	Em rodelas fritas (chips)
Bintje	Alongado	Amarela	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas
Canelle	Oval alongado	Amarela clara	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas*
Chipie	Arredondado	Amarela clara	Amarela clara	Fritas*
Colorado	Oval alongado	Vermelha Fosca	Amarela clara	Fritas*
Emeraude	Oval alongado	Amarela	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas
Florice	Oval	Amarela clara	Amarela clara	Uso doméstico
Fontane	Oval	Amarela	Amarela	Cozidas, fritas e assadas
Grendine	Arredondado	Amarela	Amarela clara	Cozidas e massas*
Maranca	Oval alongado	Amarela	Amarela	Cozidas, fritas e assadas
Marlies	Oval alongado	Amarela	Amarela	Cozidas, fritas e assadas
Monalisa	Alongado	Amarela clara	Amarela clara	Cozidas e assadas
Mondial	Oval alongado	Amarela	Amarela clara	Cozidas e assadas
Opaline	Oval alongado	Amarela	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas
Sinora	Oval arredondado	Amarela	Amarela clara	Cozidas, fritas e assadas

\* Também utilizada na indústria alimentícia

**Fonte:** Associação Brasileira da Batata (ABBA)

## *Tipos de Batatas*



*Ágata*



*Almera*



*Amorosa*



*Asterix*



*Atlantic*



*Bintje*



*Canelle*



*Chipie*



*Colorado*



*Emerade*



*Florice*



*Fontane*



*Grendine*



*Maranca*



*Markies*



*Monalisa*



*Mondial*



*Opaline*



*Sinora*

Fonte: Associação Brasileira da Batata (ABBA)

## *Aquisição*

Na compra, deve-se escolher as batatas que apresentem superfície lisa e firme, com casca uniforme, sem manchas, partes amassadas ou moles. Também não se deve comprar batatas com brotos ou pontos esverdeados, pois eles indicam a presença de solanina, toxina que pode causar distúrbios gastrointestinais: náuseas, vômitos, cólicas abdominais, sonolência, e enxaqueca. Nenhum método de preparo (ex.: cozimento) é capaz de inativar a solanina.

## *Armazenamento*

A batata é o único vegetal que não deve ser armazenado em geladeira, pois o amido se transforma em açúcar, deixando-a doce e aguada. Além disso, ela perde parte das suas vitaminas. Assim, as batatas devem ser armazenadas em local protegido da luz e do calor.

Não se recomenda o congelamento de batatas cruas, cozidas ou em preparações. Um nhoque de batata, por exemplo, pode ficar com consistência arenosa após o descongelamento.

## *Higienização*

A higiene dos alimentos é de extrema importância, pois diminui os riscos de contaminação, evita as doenças causadas por microorganismos ou substâncias indesejáveis, preserva a qualidade dos alimentos, evita o desperdício e promove a saúde.

As batatas, assim como outras verduras e legumes, devem ser lavadas, uma a uma, em água corrente. Como as batatas são sempre consumidas após sofrerem ação do calor, por meio do cozimento, não é necessário fazer o processo de desinfecção em solução clorada.

No caso de verduras e legumes consumidos crus (em uma salada, por exemplo), é necessário preparar uma solução clorada, que é feita por meio da diluição de produtos clorados em água, para esterilização de alimentos.

Os vegetais devem ser colocados inteiros e com casca na solução e deixados de molho durante 10 a 30 minutos (ou conforme instruções do fabricante). Em seguida, devem ser retirados da solução e enxaguados em água corrente para remover os resíduos do produto utilizado, tomando cuidado para que o alimento não seja contaminado novamente.

***A higienização de frutas, verduras e legumes é essencial à saúde***

**Quadro 2:** Produtos para higienização de alimentos – diluição e tempo de ação:

Produto	Quantidade do produto	Quantidade de água	Tempo
Cloro	1 colher de sopa	1 litro	10 mim.
Hidrosteril	10 gotas	1 litro	10 mim.
Purived	10 gotas	1 litro	20 mim.
Aquatabs	1/2 comprimido	2 litro	20 mim.
Biocloro	10 gotas	1 litro	30 mim.

Os cuidados com a higiene pessoal também são muito importantes para evitar a contaminação dos alimentos. São recomendações de higiene pessoal: lavar as mãos, manter unhas limpas e curtas, utilizar touca para evitar que fios de cabelo caiam na área de preparo de alimentos, usar roupas limpas e não usar acessórios como anéis, pulseiras e relógios, enquanto estiver preparando os alimentos.

O ambiente em que os alimentos são preparados também deve ser higienizado, em duas etapas: limpeza e sanitização (ou desinfecção com cloro). Na limpeza, objetiva-se a remoção de resíduos, enquanto na sanitização procura-se eliminar microrganismos causadores de doenças.

De modo geral, a limpeza e a desinfecção estão baseadas em cinco operações:

***Pré-lavagem (remoção de resíduos) > Lavagem com água e detergente neutro > Enxágue > Desinfecção - (deixando o produto agir pelo tempo indicado, conforme o fabricante > Enxágue***

## *Como Cozinhar*

As batatas devem ser cozidas preferencialmente inteiras, ou em pedaços grandes, e com casca. Desta maneira evita-se a perda de vitaminas (principalmente de vitamina C) e minerais durante o cozimento.

O cozimento das batatas em panela de pressão é muito simples. Basta colocar as batatas inteiras, com casca e lavadas na panela e acrescentar água em quantidade suficiente para cobri-las.

Quando a panela “pegar pressão”, deve-se deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos, para que as batatas adquiram consistência macia para serem espremidas. Após o cozimento, deve-se esperar a panela perder pressão para abri-la e retirar as batatas.

## *Valor Nutricional*

A batata é rica em carboidratos, por isso, é uma boa fonte de energia. Uma batata média cozida apresenta cerca de 174 kcal.

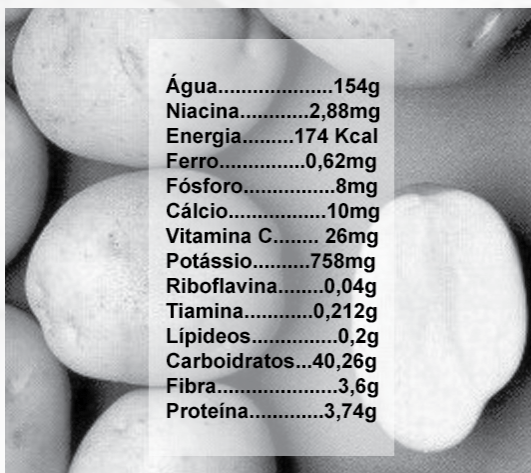
O conteúdo protéico da batata é o maior dentre o grupo das raízes e tubérculos, sendo esta proteína de qualidade moderadamente alta.

Naturalmente, a batata é pobre em gordura. No entanto, seu modo de preparo, como as frituras, por exemplo, e os alimentos que acompanham as receitas com batata (ex.: queijos, manteiga) podem aumentar de forma importante a quantidade de gordura das preparações e, conseqüentemente, o seu valor calórico. Assim como qualquer alimento de origem vegetal, a batata não contém colesterol.

Em sua composição, a batata apresenta vitaminas e minerais importantes para o bom funcionamento do organismo. As vitaminas do complexo B (B1, B2 e B3) atuam na manutenção do sistema nervoso central, sendo que sua deficiência pode acarretar em alterações visuais, queimação da boca, lábios e língua, além de descamação da pele.

A batata é rica em vitamina C, que auxilia na prevenção de doenças respiratórias, reações alérgicas e na cicatrização. Por seu papel antioxidante, a vitamina C pode atuar na prevenção de doenças relacionadas ao envelhecimento.

Em relação aos minerais, destaca-se a importância do fósforo e do potássio. O fósforo faz parte da constituição de ossos e dentes, é componente essencial das células e do tecido muscular. O potássio atua na redução da pressão sanguínea e na proteção contra infarto.



Água.....	154g
Niacina.....	2,88mg
Energia.....	174 Kcal
Ferro.....	0,62mg
Fósforo.....	8mg
Cálcio.....	10mg
Vitamina C.....	26mg
Potássio.....	758mg
Riboflavina.....	0,04g
Tiamina.....	0,212g
Lípideos.....	0,2g
Carboidratos...	40,26g
Fibra.....	3,6g
Proteína.....	3,74g

Figura 1: Quantidade de nutrientes presente em uma batata\* média (200g)

\* Referente à polpa da batata cozida, descascada após o cozimento







*Receitas*



## *Batata-bolinha recheada com patê de tomate seco*



**Tempo de preparo:** ..... 1h30min

**Rendimento:**..... 10 porções

**Peso da porção:**..... 64g (3 bolinhas)

**Valor calórico da porção:**..... 194 kcal

### **Ingredientes**

30 batatas-bolinha pequenas (900g)

¼ xícara (chá) de tomate seco (55g)

¼ xícara (chá) de leite integral (60ml)

4 colheres (sopa) de manteiga (65g)

1 xícara (chá) de ricota (140g)

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas-bolinha em água abundante, deixando-as com consistência firme. Escorra, deixe esfriar um pouco e corte uma tampa rasa em cada batata. Retire uma pequena parte da polpa de cada uma e reserve. Pique o tomate seco grosseiramente. Ferva o leite e coloque no liquidificador junto com a polpa das batatas, a manteiga, a ricota, o tomate seco e o sal. Bata até ficar com consistência de patê. Em seguida, recheie as batatas com o patê, colocando-as em uma travessa. Distribua o queijo ralado sobre as batatas e leve-as ao forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos.

## *Batatas dauphine* (“bolinho de batata frito”)



**Tempo de preparo:** ..... 1h50min

**Rendimento:**..... 12 porções

**Peso da porção:**..... 64g (3 bolinhos)

**Valor calórico da porção:**..... 150 kcal

### **Ingrediente**

2 batatas médias (400g)

1 xícara (chá) de farinha de trigo (150g)

1 xícara (chá) de água (240mL)

2 colheres (sopa) de manteiga (30g)

1 colher (sopa) de sal (15g)

4 ovos (255g)

1 colher (sopa) de salsinha picada (5g)

2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada (10g)

Pimenta-do-reino a gosto

Noz-moscada a gosto

Óleo para fritar

### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as, esprema-as e reserve. Peneire a farinha de trigo e reserve. Em uma panela, ferva a água com a manteiga e metade do sal. Retire do fogo e despeje a farinha de trigo, de uma vez só. Mexa rapidamente, até que a massa fique bem lisa. Volte ao fogo até que se forme uma bola. Retire do fogo e acrescente os ovos, um a um, mexendo bem após cada adição. Acrescente as batatas, a salsinha, a cebolinha, o restante do sal, a pimenta-do-reino e a noz-moscada.

Aqueça o óleo em uma panela. Coloque colheradas da massa e frite até dourar. Escorra e coloque sobre papel absorvente.

**Dica:** Acrescente queijo ralado à massa.

## Burecas

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



**Tempo de preparo:** .....2h

**Rendimento:** ..... 8 porções

**Peso da porção:**.....80g (3 unidades)

**Valor calórico da porção:**.....433 kcal

### Massa

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de trigo (300g)

½ xícara (chá) de óleo (120mL)

½ xícara (chá) de leite (120mL)

5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)

½ 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 e espremas. Misture 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, pré-aquecido, até dourar.

## *Esfiha aberta com massa de batata*



**Tempo de preparo:** ..... 2h

**Rendimento:**..... 15 porções

**Peso da porção:**..... 80g (2 unidades)

**Valor calórico da porção:**..... 249 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

3 batatas médias (600g)

¼ xícara (chá) de leite (60mL)

1 colher (chá) de suco de limão (5mL)

2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)

½ colher (sopa) de açúcar (7g)

¼ xícara (chá) de margarina (50g)

½ colher (sopa) de sal (7g)

¼ xícara (chá) de óleo (60mL)

1 ovo (65g)

3 xícaras (chá) de farinha de trigo (450g)

#### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque, esprema-as e reserve. Aqueça o leite até começar a ferver e acrescente o suco de limão até o leite talhar. Dissolva o fermento no açúcar. Em uma vasilha, junte as batatas com a margarina, o sal, o leite talhado, o óleo, o fermento dissolvido no açúcar e o ovo. Misture bem. Acrescente a farinha aos poucos e sove, até ficar uma massa homogênea que não grude nas mãos. Faça bolinhas com a massa, cubra-as e deixe-as crescer.

## **Recheio**

### **Ingredientes**

2 dentes de alho (4g)  
1 cebola média (130g)  
1 tomate médio (140g)  
2 ½ colheres (sopa) de azeite de oliva (25g)  
470g de acém moído  
3 colheres (chá) de sal (18g)  
3 colheres (sopa) de salsinha picada (10g)  
Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo**

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 a carne e o tomate e refogue. Por último, adicione o sal, a salsinha e a pimenta-do-reino.

## **Montagem**

### **Ingredientes**

1 xícara (chá) de fubá (150g)

### **Modo de Preparo**

Polvilhe uma superfície limpa com fubá e abra cada bolinha, deixando as bordas um pouco mais altas para colocar o recheio no meio. Coloque as esfihas abertas em uma assadeira, recheie-as e leve ao forno médio pré-aquecido, por 30 minutos.



## *Bolinha de queijo*



**Tempo de preparo:** ..... 2h30min

**Rendimento:**..... 28 porções

**Peso da porção:**..... 32g (3 bolinhas)

**Valor calórico da porção:**.....97 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

2 batatas médias (400g)

3 xícaras (chá) de água (720g)

1 tablete de caldo de galinha (15g)

½ colher (chá) de sal (3g)

2 colheres (sopa) de manteiga (30g)

2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (375g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe, descasque, esprema as batatas e reserve. Leve ao fogo uma panela grande, com a água, o tablete de caldo de galinha e o sal. Mexa até dissolver. Em seguida, adicione as batatas espremidas e a manteiga e deixe levantar fervura. Acrescente a farinha de trigo, mexendo sem parar, até obter uma massa homogênea. Cozinhe por mais alguns minutos, mexendo fortemente. Transfira a massa para uma vasilha e deixe até atingir uma temperatura adequada para manipular a massa com as mãos. Despeje sobre uma superfície e sove a massa delicadamente até esfriar.

### **Recheio**

#### **Ingredientes**

170g de mussarela em peça

Orégano a gosto

**Modo de Preparo**

Pique a mussarela em cubos pequenos e misture-os com o orégano.

**Montagem**

**Ingredientes**

1 ovo (65g)

Farinha de rosca para empanar

Óleo para fritar

**Modo de preparo**

Unte a mão com um pouco de óleo, coloque uma pequena porção da massa na palma da mão, abra-a e recheie com um cubo de queijo. Modele como bolinha, passe-a pelo ovo batido e pela farinha de rosca. Repita o processo com o restante da massa. Frite as bolinhas em óleo quente, escorra-as e coloque-as sobre papel absorvente.

## Lasanha de batata com presunto e mussarela



Tempo de preparo: ..... 2h

Rendimento: ..... 8 porções

Peso da porção: ..... 250g

Valor calórico da porção: ..... 409 kcal

### Massa

#### Ingredientes

5 batatas médias (1000g)

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)

½ cebola média (65g)

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, adicione a água, o sal e deixe ferver por alguns minutos.

## **Molho branco**

### **Ingredientes**

1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de leite (180mL)

1 xícara (chá) de água (240mL)

1 tablete de caldo de carne (10g)

1 lata de creme de leite (300g)

Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de Preparo**

Misture a farinha de trigo com o leite, mexendo bem até dissolver e reserve. Leve ao fogo, uma panela com a água e dissolva o caldo de carne. Apague o fogo e acrescente o creme de leite e a mistura de farinha e leite. Acenda o fogo novamente e mexa o molho com auxílio de um fuê, para não empelotar. Continue mexendo até engrossar. Tempere com pimenta-do-reino a gosto.

## **Montagem**

### **Ingredientes**

Margarina para untar

16 fatias de mussarela (300g)

10 fatias de presunto (270g)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

### **Modo de Preparo**

Unte com a margarina 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. Coloque o molho branco e cubra com outra camada de mussarela e outra de presunto. Faça a última camada com o restante das batatas. Cubra com molho de tomate, polvilhe queijo ralado e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 35 minutos.

## *Kibe de forno com batata e atum*



**Tempo de preparo:** ..... 2h20min

**Rendimento:**..... 6 porções

**Peso da porção:**..... 140g

**Valor calórico da porção:**.....444 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

2 xícaras (chá) de água (480ml)

1 xícara (chá) de trigo para kibe (160g)

2 batatas médias (400g)

½ xícara (chá) de salsinha picada (20g)

½ 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**

¼ de cebola média (35g)

1 lata de atum (170g)

Suco de ½ limão (15mL)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de Preparo**

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

### **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 azeite. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 30 minutos.

## Mini-pizza de batata com mussarela e peito de peru



**Tempo de preparo:** ..... 2h10min

**Rendimento:**..... 10 porções

**Peso da porção:**..... 74g

**Valor calórico da porção:**..... 139 kcal

### Massa

#### Ingredientes

2 batatas médias (400g)

1 colher (chá) de alho amassado (5g)

1 colher (chá) de sal (4g)

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-as e esprema-as. Em uma tigela, misture o alho e o sal com a batata espremida ainda quente e deixe amornar. Junte um ovo inteiro, uma 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)

½ 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.



## *Bolinho de batata com queijo*



**Tempo de preparo:** ..... 1h30min

**Rendimento:**..... 10 porções

**Peso da porção:**.....50g (3 unidades)

**Valor calórico da porção:**.....213 kcal

### **Ingredientes**

4 batatas médias (800g)

4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)

2 ovos (130g)

2 pacotes de queijo parmesão ralado (200g)

2 colheres (sopa) de salsinha picada (10g)

Sal a gosto

1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)

Óleo para fritar

### **Modo de Preparo**

Descasque e rale as batatas cruas. Em uma tigela, misture as batatas raladas, a farinha de trigo, os ovos, o queijo ralado, a salsinha, o sal e o fermento, até ficar uma massa homogênea. Aqueça o óleo em uma panela, em fogo não muito alto. Coloque colheradas da massa na panela e frite até dourar. Retire e coloque sobre papel absorvente.

## Nhoque de batata com agrião ao sugo



**Tempo de preparo:** ..... 2h45min  
**Rendimento:**..... 12 porções  
**Peso da porção:**..... 200g  
**Valor calórico da porção:**..... 186 kcal

### Ingredientes

6 batatas médias (1200g)  
½ maço de agrião (160g)  
1 colher (sopa) de manteiga (15g)  
5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)  
1 ovo (65g)  
2/3 xícara (chá) de farinha de trigo (100g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e esprema-as. Pique bem o agrião e reserve. Em um recipiente, misture as batatas espremidas, a manteiga, o queijo ralado, o ovo e o agrião. Acrescente a farinha aos poucos, misturando bem para os ingredientes se agregarem. Separe porções da massa e enrole-as como um cordão. Corte em pedaços com aproximadamente 3cm de largura. Acomode os nhoques em uma assadeira untada com farinha. A seguir, cozinhe-os em uma panela com água fervente. Se preferir, utilize uma nhoqueira. Retire os nhoques quando subirem na água e escorra-os. Reserve.

### Molho

#### Ingredientes

1 dente de alho (2g)  
½ cebola média (65g)  
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, adicione um pouco de água, o sal e deixe ferver por alguns minutos.

### **Montagem**

#### **Ingredientes**

5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)

### **Modo de Preparo**

Em uma travessa, coloque um pouco do molho e parte do nhoque. Repita a operação, fazendo camadas. Termine com o molho e salpique o queijo ralado. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

***Dica: Utilize outros molhos de sua preferência.***

## *Panqueca de batata*



**Tempo de preparo:** ..... 1h15min

**Rendimento:**..... 6 porções

**Peso da porção:**..... 100g (1 unidade)

**Valor calórico da porção:**.....292 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

- 4 batatas médias (800g)
- 4 colheres (sopa) de amido de milho (40g)
- 8 talos de cebolinha verde (10g)
- 2 ovos (130g)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)

### **Modo de preparo**

Descasque e rale as batatas cruas. Retire o excesso de líquido das batatas, com o auxílio de um pano de prato limpo e misture-as com o amido de milho. Pique os talos de cebolinha verde e adicione às batatas. Junte os ovos e tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça o azeite em uma frigideira pequena e frite colheradas da massa, achatando com as costas de uma colher. Vire algumas vezes, até a pancakea ficar dourada e crocante em ambos os lados.

### **Recheio**

#### **Ingredientes**

- 1 tomate pequeno (140g)
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada (95g)
- 1 colher (sopa) de cebola ralada (25g)
- 3 colheres (sopa) de maionese (55g)
- 4 colheres (chá) de salsinha picada (10g)
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

**Modo de Preparo**

Pique o tomate e misture as azeitonas, a cebola, a maionese e a salsinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

**Montagem**

Coloque o recheio sobre as panquecas e dobre-as ao meio. Sirva.

## Sopa-creme de batata-bolinha com couve



**Tempo de preparo:** ..... 1h10min

**Rendimento:**..... 8 porções

**Peso da porção:**.....246g

**Valor calórico da porção:**.....247 kcal

### Ingredientes

24 batatas-bolinha (720g)

1 tablete de caldo de carne (15g)

4 xícaras (chá) de leite (960ml)

1 cebola pequena (155g)

8 folhas de couve manteiga (260g)

4 colheres (sopa) de manteiga (65g)

2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

Sal a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque as batatas e o caldo de carne e cubra com água. Cozinhe as batatas, escorra-as e deixe esfriar um pouco. Reserve a água em que as batatas foram cozidas. Em um liquidificador, bata as batatas (com casca) com o leite até que a mistura fique homogênea e reserve. Pique a cebola em pedaços pequenos e a couve em tiras finas. Em uma panela, aqueça a manteiga e frite a cebola. Acrescente a farinha de trigo até virar um creme. Despeje na panela o creme que foi batido no liquidificador e adicione a couve, o queijo ralado e o sal. Acrescente dois copos (americano) da água em que as batatas foram cozidas e deixe em fogo baixo até que a couve esteja cozida.

## *Bolinho de batata com recheio de carne moída*



**Tempo de preparo:** ..... 1h30min

**Rendimento:**..... 12 porções

**Peso da porção:**.....76g (1 unidade)

**Valor calórico da porção:**.....202 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

10 batatas pequenas (1100g)

4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)

1 gema de ovo (35g)

1 colher (sopa) de manteiga (15g)

1 colher (chá) de sal (6g)

Pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque e passe-as no espremedor. Em uma vasilha, misture as batatas com a farinha de trigo, a gema de ovo, a manteiga, o sal, a pimenta-do-reino, o queijo parmesão ralado e reserve.

### **Recheio**

#### **Ingredientes**

1 ovo (65g)

1 dente de alho (2g)

½ cebola média (90g)

1 colher (chá) de azeite de oliva (5g)

350g de carne moída

½ xícara (chá) de azeitona verde picada (50g)

2 colheres (sopa) de salsinha picada (10g)

1 colher (chá) de sal (6g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe o ovo, pique-o e reserve. Esprema o alho e pique a cebola. Aqueça o azeite em uma panela e refogue-os. Acrescente a carne moída e deixe até dourar. Somente depois de refogada a carne, adicione o ovo, a azeitona, a salsinha e o sal e misture bem.

### **Montagem**

#### **Ingredientes**

1 ovo (65g)

Farinha de rosca

Óleo para fritar

### **Modo de Preparo**

Abra porções da massa, recheie e modele como um croquete grande. Passe os bolinhos no ovo batido e na farinha de rosca. Frite, um por um, em óleo quente. Escorra e coloque sobre papel absorvente.



## *Lasanha de batata com berinjela*



**Tempo de preparo:** ..... 2h15min

**Rendimento:**..... 10 porções

**Peso da porção:**..... 168g

**Valor calórico da porção:**.....233 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

3 berinjelas grandes (565g)

4 colheres (chá) de sal (24g)

5 batatas médias (1000g)

#### **Modo de preparo**

Corte as berinjelas no sentido do comprimento e cozinhe-as em uma panela com água fervente e metade do sal, até amolecerem. Em seguida, escorra-as para retirar o excesso de líquido e reserve. Descasque as batatas e corte-as em fatias grossas. Coloque-as em uma panela com água fervente com o restante do sal e deixe cozinhar até que fiquem macias, porém ainda firmes. Escorra as batatas e reserve-as.

### **Molho**

#### **Ingredientes**

1 dente de alho (2g)

½ cebola pequena (40g)

1 colher (sopa) de óleo (15mL)

½ caixa de massa de tomate (210g)

1 xícara (chá) de água (240mL)

2 colheres (chá) de sal (12g)

### **Modo de Preparo**

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

### **Montagem**

#### **Ingredientes**

Margarina para untar

16 fatias de queijo mussarela (315g)

½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (70g)

### **Modo de Preparo**

Unte com a margarina um refratário retangular e coloque uma concha do molho de tomate, espalhando-o pelo refratário. Faça uma camada de batata em rodelas, uma camada de berinjela e uma de mussarela. Coloque novamente o molho e cubra com batatas. Repita a operação até terminar os ingredientes, deixando a última camada com as batatas. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos.

## *Pão de batata cheiroso*



**Tempo de preparo:** ..... 2h55min  
**Rendimento:**..... 48 pães  
**Peso da porção:**..... 16 porções  
**Valor calórico da porção:**.....237 kcal

### **Ingredientes**

- 1 batata grande (285g)
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo (750g)
- 3 tabletes de fermento biológico fresco (45g)
- 1/3 xícara (chá) de açúcar (70g)
- 2 1/2 colheres (sopa) de água (40mL)
- 1/2 cebola média (90g)
- 3/4 xícara (chá) de leite (150mL)
- 3 colheres (sopa) de margarina (50g)
- 1 ovo (65g)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1 dente de alho (2g)
- 1/2 colher (sopa) de orégano (2g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, escorra-as, descasque-as e reserve. Em um recipiente, faça uma esponja com 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo, o fermento, o açúcar e a água. Deixe descansar durante 15 minutos. Bata no liquidificador a batata, a cebola, o leite, a margarina, o ovo, o sal e o alho. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente o orégano e a esponja. Adicione o restante da farinha e sove a massa até que fique lisa e homogênea. Cubra a massa com um pano e deixe-a crescer durante 30 minutos. Após o descanso, modele a massa em bolinhas e coloque-as em assadeiras previamente untadas. Espere novamente o crescimento durante aproximadamente 40 minutos. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 25 minutos.

## Pastéis cozidos de batata



**Tempo de preparo:** ..... 2h

**Rendimento:**..... 8 porções

**Peso da porção:**..... 164g (3 pastéis)

**Valor calórico da porção:**.....504 kcal

### Massa

#### Ingredientes

3 batatas médias (600g)

3 1/3 xícaras (chá) de farinha de trigo (500g)

5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)

Sal a gosto

Noz-moscada a gosto

#### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e passe-as no espremedor. Em uma vasilha, misture a batata, a farinha de trigo, o queijo ralado, o sal e a noz-moscada. Misture com as mãos até a massa ficar homogênea.

### Recheio

#### Ingredientes

1 maço de espinafre (420g)

1 colher (chá) de óleo (5mL)

<sup>2</sup>/<sub>3</sub> xícara (chá) de bacon picado (100g)

1 colher (sopa) de cebola picada (25g)

1 xícara (chá) de ricota (140g)

Sal a gosto

### **Modo de Preparo**

Lave o espinafre, fatie, coloque-o em água fervente até que murche, escorra e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e coloque o bacon. Deixe o bacon fritar um pouco com a panela tampada. Em seguida, acrescente a cebola e o espinafre e refogue-o. Retire do fogo e deixe esfriar em uma vasilha. Quando estiver frio, misture a ricota e o sal e reserve.

### **Molho**

#### **Ingredientes**

1 dente de alho (2g)  
½ cebola média (65g)  
1 colher (chá) de azeite de oliva (5mL)  
1 lata de molho de tomate (340g)  
1 xícara (chá) de água (240mL)  
Sal a gosto  
Manjericão desidratado a gosto  
Orégano 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, adicione a água e deixe ferver por alguns minutos. Tempere com o sal, o manjericão e o orégano.

### **Montagem**

#### **Ingredientes**

5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)

### **Modo de Preparo**

Em uma superfície lisa, abra a massa e corte-a em círculos utilizando uma xícara de boca larga. Coloque um pouco do recheio na metade de cada círculo e feche, apertando as pontas com os dedos. Leve os pastéis para cozinhar em água fervente, retirando-os assim que subirem na água. Disponha-os em uma travessa, cubra com o molho de tomate e polvilhe o queijo ralado.

## *Bolinho de batata e abobrinha raladas*



**Tempo de preparo:** ..... 1h45min

**Rendimento:**..... 8 porções

**Peso da porção:**..... 72g (3 bolinhos)

**Valor calórico da porção:**..... 121 kcal

### **Ingredientes**

3 batatas médias (600g)

½ abobrinha média (195g)

2 ovos (130g)

4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)

2 colheres (sopa) de salsinha picada(10g)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

Óleo para fritar

### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e deixe-as esfriar. Rale as batatas cozidas e a abobrinha crua e escorra para retirar o máximo de líquido. Em uma tigela, misture as batatas e a abobrinha com os ovos ligeiramente batidos e a farinha de trigo. Tempere com a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino. Aqueça o óleo em uma panela. Coloque colheradas da massa de batata e frite até dourar. Retire os bolinhos e coloque-os sobre papel absorvente.

## *Batata rosti de frango com catupiry*



**Tempo de preparo:** ..... 1h35min

**Rendimento:**..... 10 porções

**Peso da porção:**.....78g (1 fatia)

**Valor calórico da porção:**.....228 kcal

### **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)

½ cebola média (65g)

1 tomate médio (130g)

1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

2 colheres (sopa) de azeitona verde picada (25g)

1 ⅓ xícara (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.

### **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 pré-aquecido por, aproximadamente, 25 minutos. Sirva em seguida.



## Pavê de batata com frango e legumes



**Tempo de preparo:** ..... 2h10min

**Rendimento:**..... 18 porções

**Peso da porção:**..... 114g

**Valor calórico da porção:**..... 162 kcal

### Ingredientes

6 batatas médias (1200g)

1 peito de frango grande (685g)

1 cenoura média (150g)

½ lata de milho verde (100g)

½ lata de ervilha (100g)

1 lata de creme de leite (300g)

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (40g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, deixando-as firmes. Escorra as batatas, descasque-as e deixe esfriar. Corte-as em rodela grossas e reserve. Cozinhe o frango, deixe esfriar, desfie e reserve. Cozinhe a cenoura, corte-a em cubos e reserve. Em uma panela, misture o frango, o milho verde, a ervilha, a cenoura e, por último, o creme de leite. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Em uma travessa, coloque uma camada de rodela de batata e outra da mistura do frango. Repita até acabar os ingredientes. Por último, coloque o queijo ralado e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 25 minutos.

## Batata recheada com ricota e tomate



**Tempo de preparo:** ..... 1h45min

**Rendimento:**..... 6 porções

**Peso da porção:**.....214g

**Valor calórico da porção:**.....205 kcal

### Ingredientes

3 batatas grandes (855g)

1 xícara (chá) de ricota (140g)

1 colher (sopa) de salsinha (5g)

1 colher (chá) de sal (6g)

2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado (30g)

1 tomate médio (220g)

3 fatias grossas de queijo mussarela (80g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas com casca em uma panela de pressão, deixando-as firmes. Corte-as na metade e retire a polpa com uma colher. Bata no liquidificador a polpa das batatas com a ricota, a salsinha, o sal e o iogurte, até ficar na consistência de um patê. Corte o tomate em cubinhos e reserve. Pique a mussarela em pedaços pequenos e reserve. Recheie as batatas com o patê, cubra com o tomate cortado em cubinhos e salpique a mussarela picada. Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

## *Croquete de batata*



**Tempo de preparo:** ..... 1h15min

**Rendimento:**..... 16 porções

**Peso da porção:**..... 40g (3 unidades)

**Valor calórico da porção:**.....121 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

1 batata grande (285g)

2 colheres (chá) de azeite de oliva (10g)

200g de acém moído

1 ½ colher (chá) de sal (9g)

Pimenta-do-reino a gosto

2 gemas de ovo (35g)

1 colher (sopa) de manteiga (15g)

3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

1 ⅓ de xícara (chá) de farinha de trigo (200g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque e esprema-as ainda quentes e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a carne, temperando-a com o sal e a pimenta-do-reino. Em uma vasilha, misture a carne refogada com a batata e acrescente as gemas, a manteiga e o queijo ralado. Adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre, até obter uma massa homogênea e com consistência adequada para moldar.

### **Montagem**

#### **Ingredientes**

1 xícara (chá) de farinha de rosca (170g)

1 ovo (65g)

Óleo para fritar

**Modo de Preparo**

Molde os croquetes, passe na farinha de rosca, no ovo e, novamente, na farinha de rosca. Frite aos poucos, em óleo quente.

## Pirué

*(“massa cozida em formato de pastel recheada com batata e queijo branco”)*



**Tempo de preparo:** ..... 1h30min

**Rendimento:**..... 6 porções

**Peso da porção:**..... 208g (4 pastéis)

**Valor calórico da porção:**.....534 kcal

### Massa

#### Ingredientes

1 xícara (chá) de água (240mL)

1 colher (chá) de sal (6g)

3 <sup>2</sup>/<sub>3</sub> xícaras (chá) de farinha de trigo (550g)

#### 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 (400g )

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 espremas. 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)
- ½ cebola média (65g)
- 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.

## **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.

## Salada de batata-bolinha com molho pesto



Tempo de preparo: ..... 1h

Rendimento:..... 16 porções

Peso da porção:..... 74g

Valor calórico da porção:..... 132 kcal

### Ingredientes

- 12 batatas-bolinha (360g)
- 12 tomates-cereja (340g)
- 2 fatias grandes de queijo minas (200g)
- 1 lata de ervilha (200g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas e deixe-as esfriar. Corte as batatas e os tomates na metade e o queijo minas em cubos. Escorra as ervilhas e misture com o restante dos ingredientes.

### Molho

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de manjericão fresco (20g)
- 2 dentes de alho (4g)
- $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de azeite de oliva (100g)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Bata no liquidificador o manjericão, o alho, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino.

### Montagem

Acrescente o molho à salada, coloque em uma travessa e sirva.

## Sopa de batata-doce com abóbora e carne-seca



**Tempo de preparo:** ..... 1h30min  
**Rendimento:**..... 5 porções  
**Peso da porção:**..... 252g  
**Valor calórico da porção:**.....231 kcal

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de carne seca (160g)
- 2 batatas-doces médias (370g)
- Abóbora japonesa (510g)
- 1 dente de alho (2g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva (5mL)
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de creme de leite (20g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (5g)

### Modo de Preparo

Deixe a carne seca de molho na água por 30 minutos. Cozinhe as batatas-doces em uma panela de pressão, descasque-as e reserve. Descasque a abóbora e cozinhe-a em aproximadamente 1 litro de água, reservando a água do cozimento. Despreze a água em que a carne seca ficou de molho e cozinhe-a em água em uma panela de pressão por aproximadamente 40 minutos, até que esteja boa para desfiar. Deixe a carne seca esfriar, desfie e reserve. No liquidificador, bata as batatas-doces e a abóbora, junto com a água do cozimento da abóbora. Esprema o alho e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, até dourar. Junte a carne seca e refogue um pouco. Depois, junte o caldo de batata-doce e abóbora e deixe cozinhar por alguns minutos. Por último, tempere com o sal e acrescente o creme de leite e a cebolinha picada.



## Pão de queijo com batata



**Tempo de preparo:** ..... 2h10min

**Rendimento:**..... 54 porções

**Peso da porção:**..... 82g

**Valor calórico da porção:**.....220 kcal

### Ingredientes

4 batatas pequenas (440g)

1 pacote de polvilho azedo (500g)

½ copo americano de óleo (100mL)

¼ copo americano de água (60g)

¾ xícara (chá) de leite (180mL)

2 ovos (130g)

½ colher de sopa de sal (8g)

2 pacotes de queijo parmesão ralado (200g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e esprema-as. Peneire o polvilho e reserve. Em uma panela, misture o óleo, a água e o leite e esquente até ficar morno. Coloque a mistura em uma vasilha e acrescente o polvilho, as batatas, os ovos, o sal e o queijo ralado. Amasse bem, até que a massa fique homogênea. Faça bolinhas com a massa, passando óleo na palma das mãos para não grudar. Coloque os pães em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

## Sufê de batata com peito de peru e mussarela



**Tempo de preparo:** ..... 1h55min  
**Rendimento:**..... 14 porções  
**Peso da porção:**..... 118g  
**Valor calórico da porção:**..... 167 kcal

### Ingredientes

- 5 batatas médias (1000g)
- 4 ovos (255g)
- 2 colheres (sopa) de margarina (30g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)
- 1 xícara (chá) de peito de peru defumado picado (125g)
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela picado (100g)
- ½ xícara (chá) de tomate picado (85g)
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó (2g)
- 1 colher (sopa) de sal (14g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as, esprema-as e reserve. Bata as claras em neve, reservando as gemas. Em uma panela, aqueça a margarina, junte a farinha de trigo e mexa bem. Acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar, até engrossar. Retire a mistura do fogo e adicione as batatas. Em seguida, coloque as gemas, o queijo ralado, o peito de peru, a mussarela, o tomate, o fermento e o sal. Por último, incorpore as claras em neve, mexendo delicadamente, apenas para misturar. Despeje em uma forma untada e leve ao forno médio, pré-aquecido por, aproximadamente, 50 minutos.

## Salada de batata com creme de iogurte e ervas



**Tempo de preparo:** ..... 1h

**Rendimento:** ..... 5 porções

**Peso da porção:** ..... 126g

**Valor calórico da porção:** ..... 250 kcal

### Ingredientes

- 2 batatas médias (400g)
- 10 folhas de alface americana (165g)
- 1 cenoura média (150g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e deixe esfriar. Depois de frias, corte-as em cubos. Lave as folhas de alface americana, reserve. Descasque, rale a cenoura e reserve.

### Molho

#### Ingredientes

- 1 dente de alho (2g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (60mL)
- 3 colheres (sopa) de manjericão fresco (15g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (10g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada (5g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (185g)
- ½ xícara (chá) de creme de leite (110g)
- 1 colher (chá) de sal (3g)
- Pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo

Bata no liquidificador o alho, o azeite, o manjericão, a salsinha, a cebolinha verde, o iogurte natural, o creme de leite, o sal e a pimenta-do-reino. Despeje em uma panela e cozinhe, sem parar de mexer, até que fique levemente encorpado. Leve à geladeira para esfriar.

**Montagem**

Em uma travessa, coloque as folhas de alface americana, as batatas em cubos e a cenoura ralada. Cubra com o molho e sirva.

## *Rocambole de batata recheado com salpicão*



**Tempo de preparo:** ..... 2h45min

**Rendimento:**..... 12 porções

**Peso da porção:**..... 182g

**Valor calórico da porção:**.....310 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

8 batatas pequenas (880g)

4 ovos (255g)

5 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (50g)

8 colheres (sopa) de farinha de trigo (80g)

4 colheres (sopa) de margarina (65g)

2 xícaras (chá) de leite (480mL)

3 colheres (sopa) de salsinha (10g)

Margarina para untar

#### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as, esprema-as e reserve. Bata as claras em neve e reserve as gemas. Em uma vasilha, misture as batatas espremidas, as gemas, o queijo ralado, a farinha de trigo, a margarina, o leite e a salsinha. Adicione as claras batidas e mexa delicadamente. Unte uma assadeira grande com a margarina e forre com papel manteiga. Despeje a massa na assadeira e leve ao forno médio, pré-aquecido, por 50 minutos.

## **Recheio**

### **Ingredientes**

- ½ peito de frango (345g)
- 2 colheres (chá) de sal (10g)
- ½ xícara (chá) de azeitona picada (65g)
- 2 latas de seleta de legumes (400g)
- 2 colheres (sopa) de salsa picada (10g)
- ½ colher (sopa) de azeite (10g)
- 1 xícara (chá) de creme de leite (200g)
- 2 xícaras (chá) de batata-palha (85g)

### **Modo de Preparo**

Cozinhe o frango em água com metade do sal. Deixe esfriar, desfie e reserve. Em uma vasilha, misture a azeitona, a seleta de legumes, o frango, a salsa, o azeite, o restante do sal, o creme de leite e, por último, a batata-palha.

### **Montagem**

Desenforme a massa sobre um pano de prato úmido e espalhe o recheio. Enrole o rocambole com a ajuda do pano de prato e deixe por alguns minutos enrolado. Coloque em uma travessa e sirva.

## Bolo de batata-doce com cobertura de banana e maracujá



**Tempo de preparo:** ..... 2h45min

**Rendimento:**..... 10 porções

**Peso da porção:**..... 102g

**Valor calórico da porção:**.....519 kcal

### Massa

#### Ingredientes

- 2 batatas-doces médias (370g)
- 1 vidro de leite de coco (200mL)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (150g)
- 3 ovos (190g)
- ½ xícara (chá) de margarina sem sal (100g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1 pacote de coco ralado (100g)
- ½ colher (chá) de essência de baunilha (2g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- 1 pitada de sal (1g)

#### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas-doces em uma panela de pressão e descasque-as. Bata no liquidificador as batatas com o leite de coco até obter um creme liso (se engrossar muito, adicione um pouco de leite comum). Deixe o creme esfriar e reserve. Peneire a farinha e reserve. Bata as claras em neve e reserve as gemas. Em uma batedeira, bata a margarina à temperatura ambiente com o açúcar. Adicione as gemas e bata bem. À esta mistura acrescente o creme de batata frio, o coco ralado e a essência de baunilha e continue batendo. Acrescente aos poucos a farinha, o fermento e o sal. Quando a massa estiver homogênea, desligue a batedeira e incorpore as claras em neve, misturando delicadamente. Despeje a massa em uma forma redonda untada e polvilhada e asse em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 1 hora.

## **Cobertura**

### **Ingredientes**

4 bananas nanicas (715g)

1 maracujá azedo(290g)

1 xícara (chá) de açúcar (205g)

1 xícara (chá) de água (240g)

### **Modo de Preparo**

Descasque as bananas e corte-as em rodelas. Retire a polpa do maracujá. Leve o açúcar com metade da água ao fogo até obter a cor de caramelo. Adicione a polpa do maracujá. Junte a água restante e dissolva. Acrescente as rodelas de banana e espere ficarem macias e douradas. Apague o fogo e espere esfriar. Cubra o bolo com a calda e mantenha na geladeira até o momento de servir.



## Docinho de batata-doce



**Tempo de preparo:** ..... 1h

**Rendimento:**..... 20 porções

**Peso da porção:**.....28g (3 unidades)

**Valor calórico da porção:**.....94 kcal

### Ingredientes

2 batatas-doces médias (370g)

2 colheres (sopa) de margarina (30g)

10 colheres (sopa) de açúcar (140g)

1 xícara (chá) de leite em pó (125g)

3 colheres (sopa) de chocolate em pó (25g)

### Modo de Preparo

Cozinhe as batatas-doces em uma panela de pressão até desmancharem. Escorra-as, descasque-as, passe-as no espremedor e reserve. Derreta a margarina em uma panela, acrescente a batata-doce e misture bem. Adicione o açúcar, o leite em pó e o chocolate em pó e cozinhe até desprender do fundo da panela.

Dica: Modele os docinhos e passe-os em chocolate granulado ou em coco ralado. Coloque em forminhas e sirva.

## Pudim de batata-doce



**Tempo de preparo:** ..... 1h20min

**Rendimento:**..... 14 porções

**Peso da porção:**..... 90g

**Valor calórico da porção:**.....262 kcal

### Ingredientes

- 2 batatas-doces médias (370g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar (40g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 ½ xícara (chá) de leite (360mL)
- 1 vidro de leite de coco (200mL)
- 3 ovos (190g)

### Modo de preparo

Descasque as batatas-doces. Em uma panela de pressão, cozinhe-as em água com o açúcar. Em seguida, escorra-as e esprema-as. Em um liquidificador, coloque o leite condensado, o leite, as batatas, o leite de coco e os ovos. Bata por cerca de 5 minutos. Reserve.

### Montagem

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 100g de ameixa em calda

### Modo de Preparo

Para o preparo da calda, coloque o açúcar em uma forma de pudim e leve ao fogo até que ele derreta e fique dourado. Espalhe a calda pelas bordas da forma, uniformemente. Acrescente a mistura líquida do pudim e leve ao forno em banho-maria, por 1 hora e 20 minutos. Espere esfriar e desenforme. Enfeite com as ameixas. Leve à geladeira e sirva frio.

## *Sonhos de batata*



**Tempo de preparo:** ..... 2h30min

**Rendimento:**..... 36 sonhos

**Peso da porção:**..... 108g (2 sonhos)

**Valor calórico da porção**

Recheio de creme: .....342 kcal

Recheio de doce de leite: .....370 kcal

### **Massa**

#### **Ingredientes**

- 2 batatas pequenas (220g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (55g)
- 3 gemas de ovos (55g)
- ½ xícara (chá) de margarina (100g)
- Sal a gosto
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo (750g)
- Óleo para fritar

#### **Modo de Preparo**

Cozinhe as batatas em uma panela de pressão, descasque-as e passe-as pelo espremedor ainda quentes 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 (55g)
- ½ colher (chá) de essência de baunilha (2g)
- 2 gemas de ovos (35g)

#### **Modo de Preparo**

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

### **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 (205g)
- 1 colher (sopa) de canela em pó (10g)

#### **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.

## Trufas de batata-doce com uva-passa



Tempo de preparo: ..... 1h

Rendimento:..... 16 porções

Peso da porção:.....30 (3 trufas)

Valor calórico da porção:.....225 kcal

### Ingredientes

4 batatas-doces médias (740g)

1 ½ barra de chocolate ao leite (255g)

2 colheres (sopa) de manteiga (30g)

1 xícara (chá) de leite (260mL)

$\frac{2}{3}$  xícara (chá) de açúcar (140g)

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de uva-passa escura (70g)

Chocolate em pó para cobrir

### Modo de preparo

Cozinhe as batatas-doces em uma panela de pressão, descasque-as, esprema-as e reserve. Pique o chocolate e reserve. Aqueça uma panela e coloque a batata-doce, ainda quente. Acrescente a manteiga e misture até que derreta. Adicione o leite e misture bem. Em seguida, adicione o açúcar e as uvas-passas e misture bem. Por último, acrescente o chocolate e misture até derreter completamente. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Retire do fogo e passe para uma travessa para que esfrie. Modele as bolinhas de trufas com as mãos e passe-as no chocolate em pó.

## Referências

Associação Brasileira da Batata – ABBA. Variedades. Disponível em:  
[http://www.abbabatatabrasileira.com.br/abatata\\_variedades.htm](http://www.abbabatatabrasileira.com.br/abatata_variedades.htm)

Food and Agriculture Organization of the United Nations – FAO. All about potato. Disponível em:  
<http://www.potato2008.org/en/potato/index.html>

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 20. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>; 2007.

União. 90 anos de histórias e receitas. Copersucar-União; 2000.

Sites consultados:

<http://cybercook.uol.com.br/>

<http://tudogostoso.uol.com.br/>

<http://culinaria.terra.com.br/>

<http://www.tvgazeta.com.br/tvculinaria/site/>

## **Departamento de Abastecimento Alimentação e Nutrição**

Jair Martineli - Diretor

### **Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável**

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Ana Carolina Enciso de Sá – Nutricionista

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa - Nutricionista

Maria Helena Carvalho Padilha - Estagiária de nutrição

Natália Sanchez Oliveira - Estagiária de nutrição

Débora Pereira da Silva - Auxiliar de Serviços

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

### **Arte**

Ricardo Sanchez Oliveira - Tratamento de imagem

Fernando Iarashi Tajima - Design de capa

### **Centro de Infomação Técnica**

Ricardo de Oliveira Macimiano - Coordenação gráfica e diagramação

Renata Kelly Damasceno - Diagramação

Thamiris Queiroz Bessani - Colaboração

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

A Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, por meio da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios (CODEAGRO) disponibiliza nesta publicação receitas desenvolvidas e testadas na Cozinha Experimental do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS.

## **CODEAGRO**

Av. Miguel Estéfano, 3.900  
Água Funda - São Paulo - SP  
CEP: 04301-903

---

**CENTRAL DE ATENDIMENTO**  
**0800-0554566**

---

**VISITE NOSSO SITE**  
[www.codeagro.sp.gov.br](http://www.codeagro.sp.gov.br)



SECRETARIA DE  
AGRICULTURA E ABASTECIMENTO



GOVERNO DO ESTADO DE  
**SÃO PAULO**  
TRABALHANDO POR VOCÊ