

Série MESA BRASIL SESC -
Segurança Alimentar e Nutricional

- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Transporte de Alimentos
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Higiene e Comportamento Pessoal
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Organização e Controle de Almoxarifado
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Manipulador de Alimentos I - Perigos, DTA,
Higiene Ambiental e de Utensílios
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Manipulador de Alimentos II -
Cuidados na Preparação de Alimentos
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Noções Básicas sobre Alimentação e
Nutrição
- Banco de Alimentos e Colheita Urbana:
Aproveitamento Integral dos Alimentos



www.mesabrasil.sesc.com.br



Banco de Alimentos e Colheita Urbana
Aproveitamento Integral
dos Alimentos

SESC



Banco de Alimentos e Colheita Urbana

Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos



Série MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional

2 0 0 3

© 2003. SESC – Departamento Nacional

Qualquer parte desta obra poderá ser reproduzida, desde que citada a fonte.

SESC/ DN

FICHA CATALOGRÁFICA

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC-Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

ISBN: 85 89336-06-9

RECEITAS; APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS; SOBRAS; ALIMENTAÇÃO INTEGRAL.

SESC - Serviço Social do Comércio / Departamento Nacional
Rua Voluntários da Pátria, 169
Botafogo CEP. 22270-000 Rio de Janeiro-RJ
Internet: www.sesc.com.br

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
PREFÁCIO	7
INTRODUÇÃO	9
ALIMENTAÇÃO INTEGRAL.....	10
COMO EVITAR O DESPERDÍCIO	11
RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL	13
Salgadas	13
Doces.....	33

APRESENTAÇÃO

MESA BRASIL SESC A REDE NACIONAL DE SOLIDARIEDADE CONTRA A FOME E O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS.

Desde 1946, o SESC desenvolve ações nas áreas da saúde, educação, cultura e lazer para melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens e serviços e contribui com o desenvolvimento do país.

Paralelamente, sempre participou do esforço coletivo de assegurar melhores condições de vida para todos abrindo novos caminhos para minimizar os impactos das necessidades básicas na população de baixa renda. Nesta perspectiva, a partir da década de 1990, iniciou ações orientadas para a redução da fome e da desnutrição, através do combate ao desperdício de alimentos. Esses programas regionais inspiraram o MESA BRASIL SESC.

O MESA BRASIL SESC é um Programa de Segurança Alimentar e Nutricional voltado para a inclusão social, constituindo-se numa rede Nacional de Solidariedade contra a fome e o desperdício. É um trabalho de compromisso social e tem na parceria, que envolve diversos segmentos da sociedade, a base de sustentação de todas suas ações. Demonstra, na prática, que a união de vários organismos sociais pode responder de maneira eficaz às dificuldades que afligem o país.

O Programa tem caráter permanente e as ações vão além da arrecadação e distribuição de alimentos doados. São desenvolvidos, em parceria com o Programa Alimentos Seguros – PAS – e o SENAC, materiais e capacitações para produção de uma alimentação segura, saudável e saborosa conforme padrões estabelecidos pela Vigilância Sanitária, bem como para utilização do alimento de forma integral.

O PAS é uma ação conjunta do SESC, SENAC, SESI, SENAI e SEBRAE com órgãos do governo federal – ANVISA, EMBRAPA e CNPq – que se



PREFÁCIO

A série “MESA BRASIL SESC – Segurança Alimentar e Nutricional” - é um conjunto de materiais educativos desenvolvidos pelo SESC, SENAC e PAS - Programa Alimentos Seguros, como instrumento para garantir a qualidade e o aproveitamento integral dos alimentos - desde a doação, na empresa parceira, até o consumo final, na entidade beneficiada pelo Programa.

Para cada etapa, foi desenvolvido material específico com orientações e esclarecimentos sobre:

- seleção e separação de alimentos excedentes – com instruções para os funcionários da empresa doadora.
- retirada, transporte, armazenamento e entrega na instituição - para aqueles que executam as tarefas internas nos Bancos de Alimentos e Colheita Urbana.
- recepção, armazenagem, manipulação dos alimentos recebidos e receitas de aproveitamento integral dos alimentos visando o preparo de refeições nutritivas em condições seguras - destinados a educadores sociais, monitores, voluntários e funcionários das instituições sociais atendidas.

Os materiais desta série fazem parte das ações estruturais do MESA BRASIL SESC (relacionadas às Políticas Específicas do Programa Fome Zero do Governo Federal), que objetivam contribuir para a inclusão nutricional e social de segmentos da população em situação de vulnerabilidade alimentar, através de uma ação educativa intensa voltada à Educação Alimentar, difusão de conhecimentos e promoção da cidadania.

As ações emergenciais (relacionadas às Políticas Locais do Programa Fome Zero), consistem na distribuição de alimentos excedentes às



INTRODUÇÃO

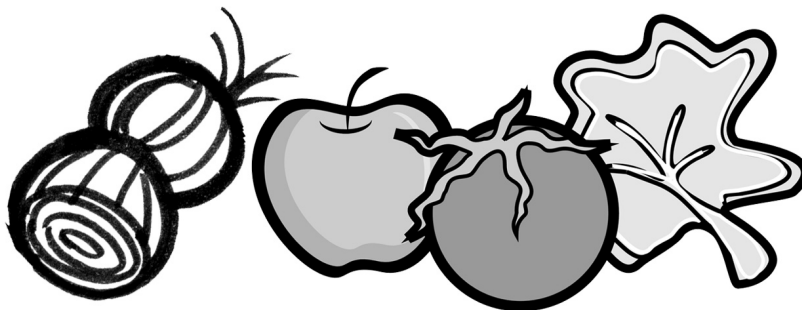
Alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde do ser humano.

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar.

Antigamente, as pessoas tinham uma relação natural com o ambiente.

A maioria vivia no campo, conhecia as plantas venenosas, criava pequenos animais e plantava verduras, frutas, arroz, feijão, milho e mandioca. O contato com os alimentos permitia o seu melhor



ALIMENTAÇÃO INTEGRAL

A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano.

Dessa forma, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes.

Dentre os diferentes padrões de alimentação destacam-se as dietas não usuais, sendo as mais abordadas pela literatura: naturalista, vegetariana, macrobiótica e alimentação integral. Elas possuem características específicas e produzem diferentes repercussões sobre o organismo humano.

A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e

oferecer paladar regionalizado.

Estudos mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas.

As perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos.

Os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos.

Só com a conscientização, através da Educação Nutricional, é que se pode reverter o quadro alimentar atual do Brasil.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS:

- Alto valor nutritivo;
- Baixo custo;

- Paladar regionalizado;
- Preparo rápido.

FATORES QUE INFLUENCIAM NA DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS:

- Produção e colheita 4 dificuldades no controle de preços e

COMO EVITAR O DESPERDÍCIO

COMPRAR BEM: preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM: armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM: lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições

seguras até o preparo:

- Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios etc.;
- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos;
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos;
- Hortaliças: farofa, panquecas, sopas, purês;
- Peixes e frango: suflê, risoto, bolo salgado;
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios;
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;
- Frutas maduras: doces, bolo,

sucos, vitaminas, geléia;

- Leite talhado: doce de leite.

Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- Entrecascas de melancia, maracujá;
- Sementes de: abóbora, melão, jaca;
- Nata;



RECEITAS COM APROVEITAMENTO

bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb
bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb
bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb

Salgadas

SALGADAS

Almeirão com sobras de arroz

Ingredientes

- 1/2 maço de almeirão
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Escolher e lavar bem o almeirão, picar fininho e cozinhar em água e sal por 10 minutos. Escorrer bem, espremer para sair toda água. Fritar a cebola e o alho no óleo. Juntar o almeirão e deixar refogar por 5 minutos. Juntar em seguida o arroz cozido e mexer com um garfo para ficar bem soltinho.

Dicas: o almeirão pode ser substituído por espinafre, couve, acelga etc.

Arroz colorido

Ingredientes

- 6 xícaras de arroz cozido
- 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador
- 1 cenoura cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de folhas verdes cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Dividir o arroz em 4 partes. Uma ficará branca. Em outra parte, colocar a beterraba, na terceira, a cenoura e na última, o purê de folhas. Colocar em uma forma o arroz branco e depois fazer camadas de arroz colorido até terminar. Apertar bem para poder tirar da forma.

Assado de cascas de chuchu

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite.
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 ovos inteiros batidos
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes. Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina. Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada. Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.

Observação: podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. Refogados ou cozidos.

Assado de purê

Ingredientes

- 500g de sobras (limpas) de purê de legumes ou de purê de batatas
- 3 ovos mexidos
- 1 colher de (café) de sal
- 1/2 cebola pequena picada
- legumes, folhas ou talos de verduras

Modo de Preparo

Fazer um refogado com os legumes ou batatas, cebola, óleo e sal, acrescentando os ovos mexidos. Reservar. Untar uma forma com margarina. Colocar uma camada de purê e outra de refogado e por último outra camada de purê. Pincelar com gema e levar ao forno.

Batata frita com casca

Ingredientes

- Batata com casca
- sal
- óleo

Modo de Preparo

Lavar muito bem as batatas. Cortar em rodela finas. Depois de enxutas, frite em gordura quente. Tempere com sal.

Bife de casca de banana

Ingredientes

- Cascas de 6 bananas maduras
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal. Colocar as cascas das bananas nesse molho. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

Bife de soja com casca de banana

Ingredientes

- 1/2 quilo de soja hidratada, espremida e refogada
- 4 cascas de banana
- 1 dente de alho
- 1 colher (de café) de extrato de tomate
- 1/2 cebola picadinha
- 1 tomate
- 1/2 pimentão
- salsa e cebolinha
- 2 ovos (opcional)
- sal à gosto
- farinha de trigo para dar consistência

Modo de Preparo

Em uma panela, colocar as cascas de bananas lavadas e picadas. Misturar um pouco de água e deixar ferver. Em outra panela refogar a soja, que já deve estar hidratada, escaldada e espremida. Depois que as cascas de banana ferverem, escorrer a água e refogar com um pouco de óleo.

Cortar bem miudinhos todos os temperos verdes e misturá-los com o tomate e os ingredientes em uma só panela. Colocar a farinha de trigo aos poucos, até obter consistência de bife.

Fazer os bifos, dando formato com as mãos. Fritar em óleo quente e depois colocar sobre guardanapos de papel, para absorver o óleo. Servir quente.

Bolinho de arroz

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos ou fritar em óleo quente.

Bolinho de casca de banana



Ingredientes

- 2 xícaras de casca de banana bem picadinha
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara de leite
- 1 colher de (sobremesa) de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó
- óleo para fritar

Modo de Preparo

Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole. Levar ao fogo o óleo para aquecer e depois ir fazendo os bolinhos com o auxílio de uma colher. Deixar fritar dos dois lados, retirar do óleo e colocar sobre um papel absorvente. Servir quente.

Bolinhos de cascas de batata

Ingredientes

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de salsinha picada
- sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- óleo para fritar

Modo de Preparo

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos às colheradas.

Bolinhos de peixe

Ingredientes

- 250g de peixe (rabo, carcaça e cabeça)
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1 xícara (chá) de arroz cozido
- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca
- óleo para fritura

Modo de Preparo

Em um refratário médio, colocar o peixe, 1/2 colher de sal e deixar tomar gosto por 1 hora. Transferir os filés com o tempero para uma panela média e acrescentar a água. Deixar cozinhar em fogo alto por 5 minutos, ou até que o caldo formado evapore. Colocar o peixe em uma tigela, juntar o arroz e com o auxílio de um garfo, amassar até obter uma pasta. Incorporar a gema, o óleo, a farinha de trigo e o restante do sal. Com cerca de 2 colheres (sopa) da massa, fazer os bolinhos e passá-los pela farinha de rosca. Fritá-los em óleo quente por 3 minutos ou até que dorem por igual. Escorrer e servir imediatamente.

Bolinho de talos, folhas ou cascas

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

Modo de Preparo

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

Bolinho do caldo do lagostim c/ peixe

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 colher de sopa de pimentão
- 3 xícaras de peixe sapo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 /2 lata de molho de tomate
- 1/2 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de coentro
- tablete de caldo de peixe (opcional)
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de fermento químico
- caldo de +/- 10 cabeças de lagostim

Modo de Preparo

Refogar no óleo a cebola ralada, o pimentão, acrescentar o molho de tomate, a salsinha, o coentro, o sal, o caldo do lagostim, o hondashi e o peixe deixar apurar por mais ou menos 5 minutos. Deixar esfriar. Quando estiver frio acrescentar a farinha de trigo os ovos e o fermento. A massa ficará cremosa. Fritar em óleo bem quente.

OBS.: Esta preparação pode ser feita com qualquer tipo de peixe.

Bolo de pão com legumes

Ingredientes

- 1 kg de pão picado
- 1 litro de leite
- sal a gosto
- pimenta a gosto
- 3 ovos
- 3 colheres (sopa) de maisena
- 1 cebola
- salsa picada
- 3 colheres (sopa) de margarina

Modo de Preparo

Amolecer o pão no leite. Temperar com sal e pimenta, acrescentar salsinha picada, cebola ralada, margarina, legumes e talos picados, gemas e maisena. Misturar bem. Por fim, acrescentar claras em neve. Colocar em uma forma untada e levar para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Ingredientes

- 1kg de carcaças de peixe ou frango
- 2 ovos mexidos
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 chuchu
- 1 rama de salsa
- sal a gosto

Modo de Preparo

Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e os ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo. Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

Dicas: Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, colocar os cubinhos congelados.

Creme de folha de couve-flor

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de folhas de couve-flor
- 1/2 xícara (chá) de cebola
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto

Modo de Preparo

Lavar as folhas de couve-flor e picá-las muito bem. Em uma panela, refogar a cebola no óleo, até dourar. Juntar as folhas picadas e o sal. Misturar bem. À parte, misturar a farinha, o leite e a água. Adicionar a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar. Deixar cozinhar. Servir quente.

Croquete de casca de aipim

Caldo nutritivo

Ingredientes

- 1/2 Kg de casca de aipim
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de chá rasa de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Higienizar o aipim em água corrente. Retirar a casca fina (marrom) do aipim e desprezá-la. Retirar a casca grossa do aipim lavando-a em água corrente. Colocar a casca para cozinhar. Depois de cozida, passá-la no liquidificador. Numa vasilha, juntar a manteiga, a farinha de trigo e os ovos à casca do aipim batida, até que forme uma massa consistente. Enrolar os croquetes, passar na farinha de rosca e fritar em óleo quente.

Croquete de chuchu

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de chuchu picado
- água para cozinhar o chuchu
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- sal e temperos a gosto
- 1 xícara (chá) de óleo para fritura.

Modo de Preparo

Lavar, descascar e picar o chuchu. Em uma panela com água, colocar para cozinhar. Retirar do fogo, coar, amassar e acrescentar os temperos, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misturar bem e levar novamente a mistura ao fogo, até desprender da panela. Deixar esfriar, modelar em forma de croquete, passar novamente na farinha de trigo e fritar em óleo quente.

Croquete de lagostim

Ingredientes

- 3 xícaras de caldo do cozimento de +/- 20 cabeças de lagostim, previamente limpos
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê (opcional)
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1 colher de sopa de coentro
- sal a gosto
- 1 envelope de hondashi ou tablete de caldo de peixe (opcional)
- farinha de trigo até dar ponto

Modo de Preparo

Colocar em panela o caldo do peixe, o molho de tomate, o azeite de dendê, o óleo, coentro, hondashi. Deixar ferver por alguns minutos e acrescentar farinha de trigo até a massa desprender da panela, mexendo sempre para não empelotar.

Deixe esfriar. Em seguida modele em forma de croquete, passar na farinha de trigo e fritar em óleo quente.

Croquete de peixe ou frango

Ingredientes

- 1kg de carcaças de peixe ou frango com as carnes desfiadas
- 5 colheres (sopa) de maragarina
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho amassados
- 1 e 1/2 xícara de caldo de cozimento das carcaças coado
- 2 ovos batidos
- 1/2 xícara (chá) de aveia
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- farinha de trigo suficiente

Modo de Preparo

Cozinhar as carcaças de peixe ou frango e desfiar as carnes. Aquecer a margarina e refogar a cebola, o alho espremido, a carne reservada e o caldo do cozimento das carcaças coado. Deixar ferver e juntar os ovos batidos, a aveia, o queijo ralado, a salsa picada e a farinha de trigo até desgrudar da panela. Bater a massa, colocar na pia e amassar sobre a mesa enfarinhada até soltar das mãos. Enrolar como croquetes e passar por água e farinha de rosca. Frite em óleo quente.

OBS.: A aveia é opcional.

Cuscuz de peixe com legumes

Ingredientes

Caldo

- 500g de partes de peixe (cabeça etc.)
- 1/2 tomate
- 1/2 pimentão
- 1 litro de água
- 1/2 cebola

Refogado

- talos de espinafre
- talos de agrião
- talos de acelga
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola
- 1/2 pimentão
- 1 dente de alho
- sal a gosto
- 1 kg de farinha de milho

Modo de Preparo

Cozinhar todos os ingredientes do caldo e coar. Adicionar o caldo ao refogado de talos e deixar cozinhar por 10 minutos (se secar ponha mais água). Adicionar farinha de milho aos poucos até dar consistência. Colocar a mistura em uma forma com furo no meio, untada com óleo. Deixar esfriar.

Cuscuz Nutritivo

Ingredientes

- 5 copos do caldo da cabeça de peixe
- 2 colheres de sopa de cebola ralada ou 1 cebola média
- 2 xícaras de sopa de óleo
- 1 / 4 ou 2 colheres de sopa de pimentão picadinho
- 3 dentes de alho moído
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de chá de coentro
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- 1 xícara de chá de peixe
- 2 ovos cozidos e picados
- 2 xícaras de flocos de milho

Modo de Preparo

Refogar a cebola, o alho e o pimentão no óleo, a salsa e o coentro, acrescentar o molho de tomate, o azeite de dendê, o caldo de peixe e os ovos cozidos e picados. Assim que levantar fervura acrescentar os flocos de milho aos poucos, mexer rapidamente, para não empelotar. Estará pronto assim que começar a desprender do fundo; porém, não poderá estar nem muito mole e nem muito duro. Colocar em forma de furo central, esperar esfriar para desenformar. Enfeitar a gosto.

Empadão de vegetais

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- ¼ xícara de talos
- ¼ xícara (chá) de cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema

Modo de Preparo

Misturar o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar.



Ensopadinho de entrecasca de melancia ou mamão

Ingredientes

- 3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola cortada picadinha
- 1/2 dente de alho
- salsa e cebolinha picados
- óleo de soja
- sal a gosto

Modo de Preparo

Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho. Juntar a melancia cortada em cubos e colocar água pura ou com caldo de carne. Deixar cozinhar um pouco. Juntar a salsa e a cebolinha picadas. Cozinhar mais um pouco, sem deixar amolecer muito.

Esfihas de folhas de couve-flor

Ingredientes

Massa

- 1 1/2 colher (sopa) de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) água morna
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 gema

Recheio

- 1 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 xícaras (chá) de folha de couve-flor
- sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Dissolver o fermento no açúcar e juntar a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos. Cobrir e deixar descansar por 30 minutos. Abrir a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, colocar o recheio, fechar as esfihas, pincelar com a gema batida e levar para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio

Refogar a cebola no azeite e acrescentar as folhas de couve-flor picadas e o sal.

Esfiha de frango

Ingredientes

Massa

- 1 copo de leite
- 1 1/2 copo de água
- 1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
- 30g de fermento para pão
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- sal a gosto
- 1 kg de farinha de trigo

Recheio

- 1 kg de sobras de frangos desfiadas
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 dente de alho
- salsinha e sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Dissolver o fermento e o açúcar e juntar a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até soltar das mãos. Cobrir e deixar descansar por 30 min. Abrir a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, colocar o recheio, fechar as esfihas, pincelar com gema batida e levar para assar em assadeira enfarinhada em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio

Refogar as sobras com o tomate, cebola, alho e sal a gosto e, por último, a salsa.

Falsa casquinha de siri

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 colher de sopa de pimentão
- 3 xícaras de peixe
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1/2 colher de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de coentro
- tablete de caldo de peixe (opcional)
- 2 xícaras de farinha de rosca
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de fermento químico
- caldo de +/- 10 cabeças de lagostim ou de peixe

Modo de Preparo

Refogar no óleo a cebola ralada, o pimentão, acrescentar o molho de tomate, a salsinha, o coentro, o sal, o caldo do lagostim, o hondashi e o peixe deixar apurar por mais ou menos 5 minutos, acrescentar a farinha de rosca aos poucos. Rechear as casquinhas de siri limpas, polvilhar com queijo ralado e levar ao fogo para gratinar. A farinha de rosca pode ser substituída por 2 xícaras de biomassa.

Falso feijão tropeiro

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 1/2 pimentão picado
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 2 ovos cozidos
- sal a gosto.
- 1 1/2 xícara (chá) de feijão cozido

Modo de Preparo

Refogar a cebola e o alho. Acrescentar o feijão e a farinha de mandioca até obter uma farofa solta. Para finalizar, decore com os ovos cozidos em pedaços.

Dicas: pode se acrescentar carne desfiada.



Falso tempurá

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) água gelada
- 1 colher (sopa) de maisena
- 2 colheres (café) de fermento em pó
- 1 colher (café) de sal

Recheio

- 1 dente de alho
- 1/2 tomate picado
- 1/2 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de talos de salsa
- 2 colheres (sopa) de talos de brócolis
- 1 pires de repolho picado
- sal a gosto

Modo de Preparo

Refogar os ingredientes do recheio até ficar bem seco e reservar. Misturar todos os ingredientes da massa, colocar por último o fermento. Acrescentar o recheio à massa, misturando bem. Fritar em óleo bem quente escorrer em papel absorvente.

Dicas: Para o recheio pode ser usada a rama da cenoura.

Farofa com casca de abacaxi e talos

Ingredientes

- 1/2 xícara de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 100g de bacon ou toucinho picado (opcional)
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas
- 1 xícara de cenoura ralada
- sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua

Modo de Preparo

Levar ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Depois acrescentar aos poucos as verduras, legumes e deixar refogar. Colocar o abacaxi, temperar e, por último, vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

Farofa de folhas e talos

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

Modo de Preparo

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida. Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

Farofa nutritiva

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa rasa de margarina
- 1 cebola
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- sal e pimenta a gosto
- pedaços de frango, peixe ou carne
- 1/2 kg de farinha de milho ou mandioca

Modo de Preparo

Aquecer a margarina e refogar a cebola picada, o tomate picados, o azeite, a salsa, o sal e pimenta. Colocar pedaços de frango, peixe ou carne de boi. Juntar farinha de milho ou mandioca o suficiente para fazer uma farofa úmida. Servir como acompanhamento para frango ou peixe.

Feijoada verde

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de feijão
- 5 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- óleo
- quiabo
- repolho
- couve
- cheiro verde

Modo de Preparo

Lavar bem o feijão. Refogar o alho e cebola na panela de pressão. Acrescentar o feijão, a água e deixar cozinhar. Picar o quiabo, a couve, o cheiro verde e o repolho. Depois que o feijão estiver cozido, acrescentar os vegetais e deixar no fogo por mais 10 minutos. Retirar a panela do fogo e acrescentar o cheiro verde. Servir quente.

OBS.: Podem ser utilizados outros vegetais como: espinafre, couve-flor, ramas de beterraba, de cenoura, folhas e talosca de peixe a dorê

Ingredientes

- cartilagem do de peixe sapo
- 1/2 copo de leite
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de salsinha
- óleo para fritar

Modo de Preparo

Lavar bem o bucho do peixe, colocar para cozinhar até ficar macio. Após cozinhar, cortar em tiras finas, temperar a gosto.

Massa para dorê: colocar em um recipiente a farinha de trigo, o ovo, o leite, a salsinha e uma pitada de sal. A essa massa acrescentar as tiras do bucho, misturar tudo muito bem. Fritar em óleo bem quente, colocando uma tira de cada vez.

OBS.: Está receita não teve boa aceitação quanto à textura.

Kinako (farinha de soja torrada e moída)

Ingredientes

- 1 kg de grãos de soja escolhidos

Modo de Preparo

Colocar os grãos em uma assadeira rasa média e torrâ-los em forno pré-aquecido, por 20 minutos em fogo baixo, mexendo para que não queimem, até que as cascas dos grãos soltem-se com facilidade. Deixar os grãos esfriarem. Moer os grãos em liquidificador até obter uma farinha semelhante à farinha de amendoim.

OBS.: o kinako poderá ser utilizado com cereais, iogurte, granola, mingau etc.

Mandioca com talo gratinado

Ingredientes

- 1 kg de mandioca cozida
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1/2 litro de leite.

Recheio

- talos e folhas de espinafre, beterraba, couve flor e nabo.
- 2 colheres (sopa) de óleo
- alho, cebola picadinha e sal

Modo de Preparo

Bater a mandioca no liquidificador até formar um purê. Levar ao fogo junto com a margarina até ferver, com sal a gosto.

Fazer um refogado com alho, cebola e talos. Colocar em um refratário o purê de mandioca, depois o refogado de folhas e por último o purê novamente. Colocar no forno para gratinar.

Massa de banana verde



Modo de Preparo

Lave bem as bananas verdes com as cascas e coloque-as numa panela de pressão com água fervente (o necessário para cobrir todas as bananas) .

Cozinhe as bananas com casca por 8 minutos, desligue o fogo e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas por mais 12 minutos. Após o cozimento mantenha as bananas na água quente. Vá aos poucos descascando uma à uma e coloque-as imediatamente no processador ou no liquidificador para bater.

Obs: A polpa precisa estar bem quente para não esfriar.

Este processo deve ser feito com a banana nanica.

Molho de casca de berinjela para macarrão

Ingredientes

- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 copos (americanos) de casca de 3 berinjelas cortadas em tiras de mais ou menos 1cm de largura
- 1 1/2 copo (americano) de água
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de orégano
- 4 tomates cozidos sem casca e peneirados ou 6 colheres (sopa) de polpa de tomate

Modo de Preparo

Dourar o alho no óleo. Juntar as cascas de berinjela e refogar por 5 minutos. Acrescentar a água, o sal, a pimenta, o orégano e os tomates. Cozinhar por cerca de 5 minutos até engrossar ligeiramente.

OBS.: este molho é suficiente para meio pacote de macarrão.

Molho de melancia (substitui o extrato de tomate)

Ingredientes

- 1 kg de melancia
- 1 molho de salsa
- 2 pimentões
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de maisena
- 1/2 copo de água
- sal, óleo, 1 folha de louro e temperos diversos

Modo de Preparo

Bater no liquidificador toda a parte vermelha da melancia, juntamente com as sementes. Passar na peneira (use a parte branca em doce ou ensopadinho). Refogar o alho e a cebola no óleo. Cozinhar o suco da melancia, juntando o pimentão, o sal, os temperos e a salsa picadinha. Diluir a maisena em 1/2 copo de água e despejar sobre a mistura, mexendo sempre para não encaroçar.

Moqueca de peixe com massa de banana verde

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 colher se sopa de salsinha picada
- 1 colher se sobremesa de coentro
- 1 colher de sopa de pimentão picadinho
- 1 colher de sopa de tempero pronto (opcional)
- 1 vidro de leite de coco
- 1 xícara de chá de peixe previamente cozido e picado
- sal a gosto
- 1/2 xícara de massa de banana verde

Modo de Preparo

Refogar a cebola, o pimentão, o refoga fácil, acrescentar a salsinha, o coentro, o leite de coco, o peixe sapo e a bio-massa. Deixar apurar por aproximadamente 5 minutos, ou até que esteja bem cremoso. Servir quente.

Nugguets de massa de banana verde e peixe

Ingredientes

- 3 xícaras de massa de banana verde
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 xícara de peixe picado
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 gema
- 1 xícara de leite
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo para fritar

Modo de Preparo

Acrescentar a biomassa: a gema, a cebola ralada, o sal, a pimenta, o leite, o fermento, a farinha de trigo, acrescentar por ultimo o peixe picado, misturar tudo muito bem. Fazer pequenas bolinhas, passar na farinha de rosca, no ovo e na farinha de rosca novamente, achatar nas palmas das mãos, até dar a forma de nugguets. Untar com um pouco de óleo uma fritadeira e fritar os nugguets.

Rendimento: aproximadamente 15 unidades.

Palmito de mandioca

Ingredientes

- cascas de mandioca (parte grossa)
- sal a gosto
- água

Modo de Preparo

Lavar o aipim em água corrente. Retirar a película marrom que envolve a mandioca. Separar a casca branca (parte grossa). Lavar em água corrente e cozinhar em água e sal. Picar bem fininho e usar como palmito refogado ou em saladas, tortas, pastel etc.

Panqueca verde

Ingredientes

Massa

- 1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e cozidos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina

Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Colocar os talos no liquidificador, acrescentar o leite e bater até a mistura ficar homogênea. Passar a massa por uma peneira. Devolver a massa para o liquidificador e acrescentar os ovos. Adicionar farinha, sal e margarina e reservar a massa.

Recheio

Colocar o óleo numa panela. Acrescentar a cebola e o alho e deixar dourar. Acrescentar os talos e as folhas e água se necessário. Juntar o sal, tampar a panela e deixar cozinhar.

Montagem da pancake

Colocar a massa na frigideira, espalhar bem e deixar fritar dos dois lados. Recheiar as panquecas.

Pão de casca de banana



Ingredientes

- 6 bananas com casca
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 30g de fermento fresco
- 1/2 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1/2 pitada de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, colocar na massa as bananas em rodela. Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

Pão de folhas e talos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
- 1 xícara (chá) de caldo das folhas cozidas
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (chá) de sal
- 15g ou 1 tablete de fermento biológico ou de padaria
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Colocar as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bater bem. Juntar o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continuar batendo. Colocar em uma vasilha a farinha de trigo e despejar a mistura do liquidificador. Amassar até desgrudar das mãos. Deixar a massa crescer até dobrar de volume. Amassar novamente e formar os pães, colocando-os em assadeira untada. Deixar crescer novamente. Colocar em forno moderado para assar por aproximadamente 40 min.

Dicas: Preparar esta receita com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, espinafre etc.

Pasta de berinjela

Ingredientes

- 2 berinjelas médias com casca, cortadas em pedaços pequenos
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 xícara (café) de azeite

Modo de Preparo

Cozinhar a berinjela em água com um pouquinho de sal e uma colher de sobremesa de vinagre. Depois de bem cozida, a berinjela deve ser escorrida em um coador. À parte juntar todos os temperos, misturar bem e colocar a berinjela que deve estar fria. Misturar tudo muito bem e deixar no tempero. Usar em torradinhas.

Patê de talos

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena
- 1 colher (chá) nivelada de sal
- salsa e cebolinha a gosto
- 1 xícara (chá) de talo cozido
- 1/2 xícara (chá) de molho de maionese industrializada

Modo de Preparo

Aquecer o óleo e refogar a cebola picada. Acrescentar os talos picados e cozidos, a salsa e a cebolinha e deixar refogar. Colocar o sal, deixar esfriar e acrescentar a maionese. Bater no liquidificador. Utilizar para fazer canapés e passar em bolachas salgadas. Pode ser feito com talo de agrião, espinafre, brócolis etc.

Pirão de peixe

Ingredientes

- 4 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 2 cabeças de peixe
- 1 maço médio de coentro
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- sal a gosto
- 5 colheres (sopa) de óleo
- Salsa a gosto

Modo de Preparo

Limpar as cebolas e pique-as grosseiramente. Amassar os dentes de alho. Colocar numa panela grande as cabeças de peixe, as cebolas, o alho, a salsinha e o coentro. Adicionar 2,5 litros de água. Cozinhar por 45 minutos, mexendo de vez em quando (para amassar as cabeças dos peixes) ou até que fiquem bem cozidas. O volume deve reduzir para menos da metade. Retirar, coar o caldo e devolver para a panela. Juntar o óleo e assim que levantar fervura, abaixar o fogo. Aos poucos, adicionar a farinha de mandioca, mexendo sempre. O ponto deve ser igual ao de um mingau. Acertar o sal e retirar.

Pizza com legumes

Ingredientes

Massa

- 1 kg de farinha de trigo
- 1/2 copo de leite
- 30g de fermento biológico
- 2 ovos
- 1 1/2 copo de água
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina
- sal a gosto

Recheio

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- talos diversos
- sobras de queijo, raladas
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Dissolver bem o fermento no leite, misturar todos os ingredientes e adicionar a farinha aos poucos até formar uma massa lisa. Fazer pequenas bolinhas e deixar crescer por 2 minutos. Abrir a massa e pôr para assar até ficar dourada e crocante. Fazer um refogado com os ingredientes do recheio (exceto a mussarela), colocar o recheio na massa, cobrir com as sobras de queijo raladas e pedacinhos de tomate e polvilhar com orégano. Levar ao forno para derreter o queijo.

Pizza fingida

Ingredientes

- 3 pães amanhecidos



- 1 lata pequena de molho de tomate
- cebola, salsinha e sal à gosto
- 2 ovos

Modo de Preparo

Forrar uma forma com fatias finas de pão. Colocar o molho por cima juntamente com a cebola e a salsinha. Bater as claras em neve e misturar com as gemas. Cobrir os pães com este creme. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Dicas: A pizza pode ser enriquecida com queijo ou sobras de peixe e frango.

Polenta nutritiva

Ingredientes

- 1 xícara de talos picados
- 1 xícara de folhas picadas
- 1 xícara de legumes picados
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho amassados
- 100g de margarina ou óleo
- 500g de fubá
- sal (o necessário)
- 2 litros de água

Modo de Preparo

Lavar as folhas e os legumes muito bem, picá-los e levá-los para refogar. Em uma panela, colocar a margarina ou o óleo. Depois de aquecido juntar a cebola e o alho para refogar um pouco. Acrescentar as folhas e talos e mexer bem. Depois de tudo refogado, acrescentar a água para cozinhar. Quando tudo estiver cozido, temperar com sal e pimenta, acrescentar a água e ir derramando o fubá sempre mexendo para não empelotar. Deixar cozinhar bem, mexendo com colher de pau, até soltar do fundo da panela. Colocar em uma assadeira ou refratário. Pode ser servida com molho, ou então, cortada em pedaços e frita em óleo quente.

Quibe de soja

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de PTS (proteína de soja texturizada)

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 5 copos (requeijão) de água fervente
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 cebola ralada
- sal, azeite e pimenta síria a gosto
- recheio a gosto

Modo de Preparo

Misturar a soja e o trigo e hidratá-los com a água fervente. Deixar descansar por 15 minutos e escorrer. Apertar bem com as costas de uma colher para retirar o excesso de água. Juntar o restante dos ingredientes da massa e misturar bem. Espalhar metade do trigo em um refratário untado, dispor o recheio e cobrir com o restante do trigo. Em toda a superfície, fazer marcas de quadrados com a faca. Regar com o azeite e levar para assar em forno médio pré-aquecido até dourar.

Dicas: Experimente com recheio de talos.

Risoto rico

Ingredientes

- 1kg de carcaça de frango ou peixe com as carnes desfiadas
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates picados
- sal, salsa e cebolinha a gosto

Modo de Preparo

Cozinhar as carcaças de frango ou peixe, desfiar a carne retirada e reservar. À parte aquecer a margarina e refogar a cebola e os dentes de alho. Juntar o frango ou o peixe reservado, os tomates picados e salsa e cebolinha a gosto. Colocar sal e um pouco do caldo do cozimento das carcaças coado. Reservar. Em outra panela, refogar o arroz com óleo e cebola, usando o caldo do frango ou peixe para o cozimento. Depois de pronto acrescente a carne desfiada.

Rocambole de folhas e talos

Ingredientes

- 30g de fermento fresco

- 1 xícara de água morna
- 1/2 xícara de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1/2 Kg de farinha de trigo
- Modo de preparo

Massa

Dissolver o fermento na água. Juntar o óleo, o sal e aos poucos a farinha. Amassar tudo até que a massa não grude nas mãos. Deixar crescer até dobrar de volume. Abrir a massa, rechear, enrolar e deixar descansar até dobrar de volume. Levar para assar em forno pré-aquecido.

Recheio

Fazer um refogado com alho, cebola, folhas e talos diversos (beterraba, nabo, espinafre, couve etc.). Deixar esfriar e rechear o rocambole.

Sopa de fubá com talos e folhas

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de talos bem lavados
- 2 batatas picadas
- 1 cenoura picada
- 1 1/2 litro de água
- 1 xícara (chá) de fubá
- temperos e sal a gosto

Modo de Preparo

Picar bem os talos ou batê-los no liquidificador com um pouco de água. Numa panela, colocar os talos, os demais ingredientes e levar ao fogo para cozinhar até que os legumes estejam macios. Preparar com talos de acelga, couve, agrião, folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete etc.

Sopa de talos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura etc.)

- 2 batatas cortadas em cubos
- 1/2 cenoura cortada em rodela
- 1/2 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Lavar bem os talos e cortá-los em pedaços. Batê-los com água no liquidificador e coloque-os em uma panela, adicionando mais água e os temperos já refogados. Juntar as batatas, a cenoura e o sal. Quando as batatas estiverem macias, passá-las no espremedor. Voltar as batatas espremidas à panela e deixar ferver um pouco. Servir quente.

Sopa indiana

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de água
- 500g de berinjela descascada e picada
- temperos diversos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada

Modo de Preparo

Cozinhar a berinjela, os tomates e os temperos em 3 xícaras de água por 15 minutos. Esperar esfriar e bater no liquidificador com o leite e a farinha de trigo. Levar de volta ao fogo e quando ferver, juntar a margarina e a cebolinha. Servir com queijo ralado.

Sopa vegetariana à base de talos e cascas de legumes

Ingredientes

- folhas de cenoura e agrião com talo
- 1 cebola, 1 dente de alho e 1 tomate maduro



- 2 colheres de soja preparada (isto é, refogada)
- 2 litros de água
- salsa e cebolinha
- 8 xícaras de cascas picadinhas de legumes (2 de abóbora, 2 de chuchu, 2 de beterraba e 2 de batata)
- sal à gosto

Modo de Preparo

Cozinhar todas as cascas e folhas em 2 litros de água. Depois dos ingredientes frios, passar no liquidificador com a soja preparada. Colocar em uma panela. Em outra vasilha, refogar a cebola, o tomate e o alho no óleo quente. Despejar os temperos refogados na panela de sopa e deixar ferver com a panela tampada. Servir quente.

OBS.: Adicione mais farinha de soja, caso queira uma sopa mais consistente.

Suflê de casca de beterraba

Ingredientes

- 2 copos cheios de casca de beterraba
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 ovos
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 xícara (de cafezinho) de leite
- temperos verdes
- sal à gosto

Modo de Preparo

Lavar bem as cascas do legume, antes de descascar. Cozinhá-las usando pouca água. Passá-las no liquidificador e refogar na margarina e no tempero verde moído. Juntar as gemas, o farelo de trigo, o leite e o sal, mexendo sempre para não criar bolas. Por último, colocar as claras batidas em ponto de neve. Mexer levemente e despejar em uma forma untada. Levar ao forno quente.

OBS.: As cascas de beterraba poderão ser substituídas por cascas de cenoura, batata, ou chuchu, ou até mesmo, utilizadas misturadas.

Suflê de cascas de legumes

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas (pode ser de 1 tipo de legumes ou de vários)

- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de café de sal
- 1 pacote de queijo ralado

Modo de Preparo

Aquecer o leite e juntar a margarina, as folhas de legumes e por último a farinha de trigo. Acrescentar o sal, retirar do fogo e deixar esfriar. Juntar as gemas e o fermento, mexendo bem. Bater as claras em neve e misturar delicadamente. Colocar esta mistura em uma forma untada e levar ao forno até corar.

Suflê de folhas

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de folhas bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina ou óleo
- 3 ovos
- sal a gosto

Modo de Preparo

Misturar o leite, a farinha de trigo e a margarina ou óleo. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas misturando bem. Colocar as claras em neve misturando cuidadosamente. Levar ao forno para assar em forma untada até dourar. Também pode se preparar esta receita com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, couve-flor, inhame etc.

Tira - gosto de sementes

Ingredientes

- sementes de abóbora ou melão
- sal a gosto

Modo de Preparo

Lavar bem as sementes e salgá-las. Deixar secar por 24 horas. Levar ao forno para tostar.

Torta de frango ou peixe

Ingredientes

Massa

- 1 kg de batata cozida
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 gema
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal

Recheio

- 1 kg de peixe ou frango
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1/2 xícara de cheiro verde picadinho
- 1 colher (chá) de sal
- tempero a gosto
- 3 ovos cozidos e picados

Modo de Preparo

Para o recheio fritar o alho, a cebola, a carne de peixe ou frango desfiada, acrescentar o restante dos temperos e o molho e cozinhar até reduzir toda a água. Por último, misturar os ovos. Misturar os ingredientes da massa, espalhar 1/2 massa em forma refratária previamente untada e polvilhada, colocar todo o recheio e cobrir com o restante da massa. Pincelar com uma gema e assar em forno médio até dourar.

Torta de repolho

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo

- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 tomates picados
- 1 xícara (chá) de água
- 1 prato fundo cheio de repolho picado cru
- 1 cebola grande picada
- sal, pimenta do reino, salsa a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes. Untar uma forma e levar ao forno até dourar.

Torta salgada

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou misturá-los bem em uma tigela. Para montar a torta, untar uma forma, despejar metade da massa, e em seguida o recheio que preferir. Por fim, o restante da massa. Levar para assar até dourar.

Dicas: Para o recheio, utilizar folhas de beterraba, brócolis, rabanete, nabo, couve-flor, bem lavadas e refogadas com tomate, cebola, alho e sal.

Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos



- 1 xícara (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa
- 1 cenoura ralada
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 pacote de queijo ralado (50g)
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 copo de leite (250 ml)
- sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Recheio

Refogar a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa

Colocar os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despejar a massa em uma vasilha e misturar o trigo, o recheio e o fermento em pó. Levar ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.

- 1/2 pimentão picado
- 1 1/2 xícara (chá) de feijão cozido (com caldo)
- 3 ovos cozidos picado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca crua (aproximadamente)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de milho (aproximadamente)
- sal gosto.

Modo de Preparo

Em uma tigela misturar as farinhas de milho e mandioca, reservar. Juntar óleo, cebola, alho, pimentão e tomate em uma panela e levar ao fogo. Deixar fritar. Despejar o feijão, as farinhas de milho e mandioca, misturar bem e acrescentar os ovos.

Virado de feijão

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 tomates picados

RECEITAS COM **A**PROVEITAMENTO



DOCES

Assado de maçã

Ingredientes

Massa

- 1 copo de leite
- 1 1/2 copo de água
- 1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
- 30g de fermento para pão
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- sal a gosto
- 1 kg de farinha de trigo

Recheio

- 5 maçãs picadas
- açúcar
- canela

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha aos poucos até soltar das mãos. Depois, rechear com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar. Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto.

Banana caramelada

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de água
- 8 bananas nanicas inteiras
- 1 xícara (chá) de suco de laranja

Modo de Preparo

Levar ao forno uma frigideira com o açúcar para ir dourando levemente. Em seguida, colocar as bananas e esperar caramelar dos dois lados. Acrescentar o suco de laranja. Esperar amolecer e estará pronta. No final, salpicar canela em pó.

Bananada de casca

Ingredientes

- 1kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 1/2 xícara de água
- 1 sachê de gelatina sem sabor branca
- açúcar para passar os doces
- margarina para untar

Modo de Preparo

Trabalhar com as cascas como nos outros doces. Levar para a panela o purê, juntar o açúcar e deixar cozinhar, mexendo sempre. À parte, hidratar a gelatina com 1 1/2 xícara de água restante. Quando o doce estiver quase pronto, colocar a gelatina hidratada e deixar voltar ao ponto mexendo sempre para não queimar. Quando soltar da panela, retirar do fogo e colocar em um recipiente untado com margarina. Deixar esfriar e colocar na geladeira até o dia seguinte. Depois, cortar em pedaços e passar no açúcar.

Bananada integral

Ingredientes

- 6 bananas prata ou d'água bem maduras
- 200 g de açúcar
- 10 g de canela em pau
- 5 g de cravo
- 10 ml de suco de limão

Modo de Preparo

Lavar as bananas com casca em água corrente e escova. Cortar em rodela. Bater no liquidificador com 300 ml de água. Adicionar o restante dos ingredientes. Cozinhar em fogo baixo até soltar do fundo da panela.

Bolo de bagaço de milho verde

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 2 xícaras rasas de açúcar
- 3 gemas
- 2 xícaras cheias de farinha de trigo
- 1 xícara de leite de côco
- 1 xícara de bagaço de milho verde
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 claras em neve
- sobras de queijo (opcional)

Modo de Preparo

Bater a manteiga com o açúcar e as gemas até formar um creme. Juntar a farinha, o leite, o bagaço de milho e o fermento pela ordem dos ingredientes; mexendo delicadamente. Despejar em uma forma untada e colocar alguns pedacinhos de queijo na massa. Assar em forno quente.

OBS.: Para fazer este bolo utilize o bagaço que sobrou do mingau de milho verde ou da pamonha.

Bolo de caroço de jaca cozidos

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de massa de caroço de jaca, cozidos
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite de côco puro
- 3 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 ovos

Modo de Preparo

Bater a manteiga com o açúcar até formar um creme. Juntar aos poucos a massa de caroço de da jaca e o leite de côco. Colocar tudo aos poucos, mexendo sempre. Juntar a farinha de trigo misturada com o fermento, lentamente. Por último, colocar os ovos batidos, sendo que as claras devem ser batidas antecipadamente, em ponto de neve, para depois colocar as gemas. Bater muito bem. Despejar em uma forma untada com manteiga e polvilhá-la com farinha de trigo. Levar ao forno pré-aquecido. Só desformar depois de frio.

Bolo de casca de abacaxi

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos. Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi.

Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

Bolo de casca de abóbora com chocolate



Ingredientes

Massa

- 1 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3/4 xícaras (chá) de maisena
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Massa

Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo. À parte, peneire numa tigela a farinha, maisena, açúcar e fermento.

Junte a mistura no liquidificador e misture muito bem. Unte uma assadeira média com margarina e farinha, coloque a mistura e leve para assar em forno médio.

Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver e reserve. Depois do bolo assado, espalhe esta cobertura por cima e deixe esfriar.

Bolo de casca de banana

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de banana madura
- 4 gemas
- 4 claras em neve
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Reservar. Na batedeira, colocar a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea. Misturar as cascas de banana batidas, a farinha e o fermento. Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 ou 35 min.

Bolo de laranja com casca

Ingredientes

- 2 laranjas médias
- 3/4 xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

Bolo de maçã

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- casca de 2 maçãs
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 colher (sopa) de canela

Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e a casca de maçã.

Juntar a farinha de trigo e o fermento em pó. Picar as maçãs e misturar com 2 colheres de sopa de açúcar e a canela. Juntar a mistura já batida no liquidificador com os demais ingredientes. Untar uma forma (com buraco no meio), colocar a massa e polvilhar com canela e açúcar. Depois de assar, desenformar e colocar canela e açúcar por cima.

Casca de laranja cristalizada

Ingredientes

- cascas de 8 laranjas
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Calda

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água

Modo de Preparo

Lavar muito bem as cascas e cortar em tirinhas. Levar ao fogo com a água e deixar cozinhar. Jogar a água fora e lavar as cascas em água corrente. Reservar.

Calda

Em uma panela colocar o açúcar e a água e levar ao fogo para ferver. Quando começar a engrossar, acrescentar as cascas e deixar no fogo até que elas fiquem cozidas. Pode servir gelada com calda, ou retirar da calda, escorrer em uma peneira e depois passar no açúcar e deixar secar.

Cocada de melancia

Ingredientes

- 500 g de entrecasca de melancia
- 350 g de açúcar
- 1 côco
- 20 g de margarina

Modo de Preparo

Caramelizar 100 g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o côco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.

Doce da casca de tangerina

Ingredientes

- Cascas de 6 tangerinas;
- 3 xícaras de chá de açúcar;
- 5 xícaras de chá de água;
- 10 cravos.

Modo de Preparo

Descascar as tangerinas em pedaços grandes. Aferventar. Tirar do fogo sem destampar e deixar 1 dia em repouso. Nos 5 dias seguintes, trocar a água duas vezes por dia até que a casca não esteja amarga. Fazer uma calda rala com água, o açúcar e o cravo. Colocar as cascas dentro da calda e cozinhar. Desligar o fogo e, no dia seguinte, cozinhar novamente para apurar.

Doce de casca de abóbora

Ingredientes

- 1 kg de casca de abóbora bem lavadas
- 1/2 kg de açúcar
- 1/2 litro de água
- cravo e canela em pau

Modo de Preparo

Cozinhar as cascas de abóbora, escorrer e reservar a água. Bater no liquidificador. Fazer uma calda com a água, o açúcar, o cravo e a canela. Acrescentar a massa na calda e mexer, de vez em quando, com o fogo baixo, até soltar do fundo da panela. Caso não queira fazer este doce cremoso, ao invés de passar no liquidificador, cozinhar primeiro as cascas e cortá-las em tirinhas.

Doce de casca de banana

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Cozinhar as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retirar do fogo e escorrer. Bater as cascas com um pouco de água no liquidificador e passar por peneira grossa.

Juntar o açúcar e levar novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

Dicas: Se desejar fazer docinho de enrolar, basta acrescentar, após passar por peneira grossa, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e levar ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Deixar esfriar um pouco e acrescentar 1 colher (sopa) de margarina, misturando bem. Deixar esfriar, enrolar e passar por açúcar cristal.

Doce de casca de mamão

Ingredientes

- cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas
- 3 1/2 xícaras (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Deixar de molho na água as cascas dos mamões de um dia para outro. Picá-las, colocá-las numa panela e dar três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Trocar a água a cada fervura. Na quarta fervura, deixar esfriar, bater no liquidificador adicionando 1 xícara (chá) de água e passar por uma peneira. Levar ao fogo com o açúcar até dar ponto (quando desprender do fundo da panela).

Doce de casca de maracujá

Ingredientes

- cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 pauzinhos de canela

Modo de Preparo

Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para outro. Escorrer e coloque numa panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.

Doce de entrecasca de melancia ou de mamão

Ingredientes

- 2 kg de entrecasca de melancia ou de cascas de mamão
- 5 cravos da Índia
- 1 copo de água (faça um chá com os 5 cravos da Índia)
- 1/2 côco ralado (opcional)
- açúcar (de acordo com a quantidade da massa)

Modo de Preparo

Cortar em pedaços pequenos (em lâminas) ou raspar a parte branca das cascas da melancia. No caso de usar cascas de mamão, cortá-las bem pequenas.

Juntar o chá de cravo e o côco ralado. Colocar para ferver e medir a quantidade da massa. Pôr açúcar na mesma quantidade. Levar ao fogo até soltar da panela. Se não for servir o doce no momento, guardar em vidro esterilizado.

OBS.:

- Caso queira fazer o doce mais cremoso, passar a massa das cascas de frutas, ainda cruas, no liquidificador;
- A utilização do côco é opcional.

Docinho de abacaxi com côco

Ingredientes

- 2 xícaras de suco de casca de abacaxi
- 2 xícaras de resíduo da casca de abacaxi
- 1 xícara de côco ralado
- 3 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina

Modo de Preparo

Colocar em uma panela todos os ingredientes e levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Deixar esfriar. Fazer os docinhos enrolando bolinhas e colocá-los em forminhas de papel.

OBS.: se quiser, pode-se passar as bolinhas em côco ralado.

Geléia de casca de banana

Ingredientes

- 1 kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 1 xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Levar para cozinhar as cascas com água e quando amolecer, bater no liquidificador. Depois, colocar em uma panela, acrescentar o açúcar e o limão e levar de volta ao fogo para cozinhar, mexendo de vez em quando, no início, e depois mexer sempre até soltar do fundo da panela. Retirar da panela e deixar esfriar.

Geléia de casca de mamão

Ingredientes

- 1 mamão médio
- açúcar
- água

Modo de Preparo

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Colocar as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e levar ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira. Medir a massa resultante e colocar a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.

Geléia de casca de melão

Ingredientes

- casca de 1 melão médio
- água
- 1 pauzinho de canela
- 2 cravos inteiros
- açúcar

Modo de Preparo

Lavar e cortar em pedaços a casca do melão (casca externa e branca) e levar para cozinhar com água que as cubra inteiramente. Cozinhar até que se desfaça a parte branca. Coar em pano limpo, fino, espremendo bem para tirar todo o suco. Para cada copo de suco obtido, juntar 1 copo de açúcar, acrescentar a canela e os cravos e levar novamente ao fogo para ferver até tomar o ponto de geléia.

Geléia de cascas de legumes e frutas

Ingredientes



- 1 xícara (chá) de casca de frutas e legumes variados
- 1 xícara (chá) de açúcar
- canela em pau a gosto

Modo de Preparo

Lavar as cascas de frutas e legumes com uma escova. Retirar as cascas e batê-las no liquidificador com água. Levar ao fogo com o açúcar e a canela. Cozinhar em fogo brando até dar o ponto de geléia.

OBS.: Nessa receita foram usadas cascas de abacaxi, cenoura, mamão e melancia.

Dicas: Podem ser usadas também cascas de maçã, pêra, chuchu, beterraba, nabo, pêssego, caqui.

Leite de soja

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de soja em grão
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

Deixar a soja de molho em 1 litro de água no dia anterior. Lavar bem e escorrer a água. Colocar 1 litro de água e a soja em uma panela e ferver por dez minutos. Escorrer a água. Bater a soja no liquidificador com 1 litro de água e ferver novamente por 10 minutos. Em seguida, espremer em um pano limpo. Coar o líquido e acrescentar água até completar dois litros. Levar ao fogo até levantar fervura. Desligar o fogo, esperar esfriar e colocar essência (baunilha, groselha, ou suco concentrado de abacaxi ou maçã).

Manjar de beterraba

Ingredientes

- 2 copos d'água do cozimento da beterraba;
- 1 copo de suco de laranja;

- 10 colheres de sopa de açúcar;
- 1 beterraba cozida;
- 8 colheres de sopa de amido de milho.

Modo de Preparo

Cozinhar a beterraba e reservar uma parte da água do cozimento para dissolver o amido de milho. Bater no liquidificador a beterraba com o restante da água do cozimento, o açúcar e o suco de laranja. Colocar o conteúdo do liquidificador numa panela e levar ao fogo, mexendo sem parar. Quando a mistura soltar do fundo da panela, retirar do fogo e colocar numa forma. Depois de frio, levar à geladeira.

Mariola de cascas de banana

Ingredientes

- 2 copos de cascas de banana
- 1 copo de banana amassada
- 1/2 copo de farinha de trigo
- 2 colheres de sumo de limão

Modo de Preparo

Cozinhar as cascas de bananas bem lavadas e bater no liquidificador. Juntar os outros ingredientes e levar ao fogo. Cozinhar bem até secar toda umidade. Acrescentar açúcar equivalente a metade do peso da massa. Cozinhar até se transformar em uma pasta dura. Derramar em um mármore ou em qualquer superfície lisa, untada com margarina.

Trabalhar um pouco a massa. Modelar as mariolas e passar no açúcar cristal. Deixar secar ao sol ou em forno fraco.

Mingau de banana verde

Ingredientes

- 6 bananas d'água verdes sem casca;
- 5 copos de água;
- 4 copos leite;

- 50g de côco ralado;
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar.

Modo de Preparo

Descascar as bananas e cozinhá-las na água. Depois de cozidas, passá-las no liquidificador. Colocar numa panela juntamente com o leite, o açúcar e o coco ralado. Levar ao fogo até engrossar. Servir quente.

Pão doce de abacaxi

Ingredientes

- 30g de fermento biológico
- 4 colheres de açúcar
- 3 gemas
- 50g de margarina
- 1 xícara de suco de casca de abacaxi
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 gema para pincelar

Modo de Preparo

Dissolver o fermento no açúcar, acrescentar as gemas, margarina, suco, sal e misturar sempre a farinha de trigo até formar uma massa que não grude nas mãos. Dividir a massa em duas ou três partes, enrolar os pães e deixar crescer até dobrar de tamanho. Pincelar com gema e levar para assar.

OBS.: Podemos fazer também recheado com doce de abacaxi, doce de côco, creme etc.

Paçoca doce

Ingredientes

- 1 copo de sementes torradas, moídas e peneiradas de abóbora ou melancia, ou as duas juntas
- 1/2 copo de farinha de mandioca
- 1/2 copo de farelo de trigo ou arroz, torrado

- 1/2 copo de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pó de casca de ovo (bem lavada, antes de torrar e moer)

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilhame fechado.

OBS.: As paçocas doces acrescidas de água ou leite podem ser levadas ao fogo e transformar-se em deliciosos e nutritivos mingaus.

Pastel doce de abacaxi

Ingredientes

Massa

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 2 colheres de óleo
- 2 colheres de açúcar



- 1 colher (chá) de sal
- água morna o suficiente

Recheio

- casca de 1 abacaxi
- 1 litro de água
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de maisena
- óleo para fritar

Modo de Preparo

Massa

Colocar a farinha em uma tigela ou mármore e abrir uma cova. Acrescentar o óleo, açúcar, sal e a água aos poucos, misturando bem com as mãos até formar uma massa firme que não grude.

Deixar descansar por 1/2 hora. Depois, abrir a massa com o rolo ou cilindro, colocar o recheio, fechar o pastel e fritar em óleo quente.

Recheio

Colocar a água e a casca de abacaxi para cozinhar. Depois de bem cozido, bater no liquidificador. Colocar em uma panela, juntar o açúcar e levar ao fogo. Quando estiver fervendo, acrescentar a maisena dissolvida em um pouco de água e deixar cozinhar até engrossar e ficar transparente. Deixar esfriar. Depois de fritar os pastéis, polvilhar com açúcar.

OBS.: Esse recheio também pode ser feito com outras frutas.

Pudim de goiaba com casca

Ingredientes

- 1 goiaba vermelha inteira
- 1 copo de água
- 1 copo de leite
- 4 colheres (sopa) de maisena
- 6 colheres (sopa) açúcar

Modo de Preparo

Dissolver a maisena num pouco de leite. Bater a goiaba com a água até obter um copo de suco. Juntar todos os ingredientes numa panela e levar ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Despejar em uma forma para pudim umedecida com água.

Pudim de pão e abacaxi

Ingredientes

- 1 xícara de abacaxi passado pelo liquidificador
- 2 xícaras de casca de pão
- 2 xícaras de leite quente
- 1/2 colher (chá) de sal
- 2 ovos batidos
- 1/4 de xícara de mel
- 1 colher (sopa) de suco de limão

Molho

- 1/4 de xícara de manteiga amolecida
- 1 colher (chá) de casca de limão ralada
- 1 a 2 colheres (sopa) de suco de limão

Modo de Preparo

Reservar 1/4 de xícara de calda do abacaxi. Misturar a calda, o abacaxi e os ingredientes restantes. Despejar numa forma refratária untada, de capacidade de 1 1/2 litro. Assar em forno moderado por cerca de 45 min. Servir com o molho da seguinte maneira: bater a manteiga com o açúcar, juntar a casca ralada e o suco de limão. Mexer bem. Levar a geladeira até que firme. Servir frio em cima da sobremesa morna.

Refrigerante caseiro

Ingredientes

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- casca de uma laranja
- 3 litros de água
- açúcar a gosto
- gelo a gosto

Modo de Preparo

Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coar em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

OBS.: Coar em peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo.

Sagu com casca de abacaxi

Ingredientes

- 1 kg de casca de abacaxi
- 3 litros de água
- 500g de sagu
- 2 xícaras de polpa de abacaxi
- açúcar o suficiente

Modo de Preparo

Deixar o sagu de molho por algumas horas, escorrer a água e reservar. Lavar as cascas do abacaxi, levar ao fogo junto com a água e deixar ferver por 30 min. Coar e reservar o resíduo. Voltar com o suco ao fogo e quando começar a ferver colocar o sagu e deixe cozinhar, mexendo sempre com colher de pau. Quando o sagu já estiver cozido, acrescentar a polpa ou resíduo do abacaxi reservado (2 xícaras) e adoce a gosto. Servir gelado.

OBS.: Colocar o açúcar só depois que o sagu estiver cozido, para não demorar o cozimento.

Suco de abacaxi com couve

Ingredientes

- 1 litro de suco de casca de abacaxi
- 1/2 folha de couve com talo
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Ferver a casca do abacaxi com 1 litro de água. Bater no liquidificador e acrescentar a couve picada e o açúcar. Coar e servir com gelo.

Suco de abacaxi com hortelã

Ingredientes

- 1 abacaxi
- folhas de hortelã
- açúcar a gosto
- 1 litro ou mais de água

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

OBS.: Pode-se substituir o abacaxi por duas goiabas vermelhas.

Suco de beterraba

Ingredientes

- 1 beterraba cozida
- 1 limão com casca sem caroço
- 1 litro de água
- 6 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo

Bater primeiro a beterraba e coar. Adicionar o restante dos ingredientes e bater bem. Coar e bater novamente.

Suco de casca de abacaxi

Modo de Preparo

Lavar o abacaxi muito bem antes de cortá-lo. Retirar as cascas e colocá-las de molho em água fria para infusão. Deixar passar uma noite, então coar e adoçar. Utilizar como refresco.

Suco de casca de maçã

Ingredientes

- 6 maçãs
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

Lavar bem as maçãs e depois descascá-las. Levar ao fogo as cascas e a água para ferver. Bater no liquidificador, coar e adoçar a gosto. Completar com água gelada.



OBS.: Se for para consumo imediato, não precisa de cozimento.

Suco de casca de manga

Ingredientes

- 3 mangas grandes
- 1 1/2 litro de água
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

Lavar bem as mangas e a seguir descascá-las. Bater as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coar, adoçar a gosto e completar com o restante da água.

Suco de cascas de frutas

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas
- 2 litros de água
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

Lavar bem as cascas, bater no liquidificador com água. A seguir, coar bem e adoçar a gosto.

Dicas: Podemos utilizar apenas a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maçã, manga etc.

Suco de cenoura com salsa

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de mel ou 4 colheres de açúcar
- 12 ramos de salsa
- 3 cenouras picadas
- 1 litro de água.

Modo de Preparo

Passar a cenoura e a salsa na centrífuga. Adoçar, coar e servir.

Suco de couve com limão

Ingredientes

- 5 limões
- 50g de couve
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

Espremer os limões e coar. Bater no liquidificador junto com a couve e a água e coar novamente. Adoçar a gosto.

Suco de inhame com leite

Ingredientes

- 200 g de inhame cozido (1 copo)
- 1 litro de leite
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

Cozinhar o inhame, bater no liquidificador com o leite gelado e o açúcar. Servir gelado.

Suco de laranja com abóbora

Ingredientes

- 200 g de abóbora cozida (1 copo)
- suco de 15 laranjas
- açúcar a gosto
- gelo

Modo de Preparo

Cozinhar a abóbora, bater no liquidificador com o suco de laranja e água gelada.

OBS.: Servir gelado.

Suco de maracujá com capim cidreira

Ingredientes

- 1 kg de maracujá
- 4 folhas de capim cidreira
- 3 litros de água
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo

Bater a polpa do maracujá com o capim cidreira, o açúcar e 1 litro de água. Coar e acrescentar o restante da água. Servir com gelo.

Suco de melancia com água de côco

Ingredientes

- 1 litro de água de côco
- 1 kg de melancia

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir bem gelado.

Suco de morango com alface

Ingredientes

- 1 caixinha de morango
- 2 folhas de alface
- 1 colher de sopa de mel
- 200ml de água

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir com gelo.



CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO COMÉRCIO
– CNC
CONSELHO NACIONAL DO SENAC
CONSELHO NACIONAL DO SESC

Antônio Oliveira Santos
Presidente

CONFEDERAÇÃO NACIONAL DA INDÚSTRIA
– CNI
CONSELHO NACIONAL DO SENAI
CONSELHO DELIBERATIVO NACIONAL DO
SEBRAE

Armando de Queiroz Monteiro Neto
Presidente

CONSELHO NACIONAL DO SESI

Jair Antonio Meneguelli
Presidente

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA
SANITÁRIA – ANVISA

Claudio Maierovitch P. Henriques
Diretor Presidente

Ricardo Oliva
Diretor de Alimentos e Toxicologia

Cleber Ferreira dos Santos
Gerente Geral de Alimentos

SESC – DEPARTAMENTO NACIONAL

Marom Emile Abi-Abib
Diretor Geral

Álvaro de Mello Salmito
Diretor de Programas Sociais

Fernando Dysarz
Gerente de Esportes e Saúde

SENAI – DEPARTAMENTO NACIONAL

José Manoel de Aguiar Martins
Diretor Geral

Mario Zanoni Adolfo Cintra
Diretor de Desenvolvimento

Regina Maria de Fátima Torres
Diretora de Operações

SENAC – NACIONAL

Sidney da Silva Cunha
Diretor Geral

Léa Viveiros de Castro
Diretora de Formação Profissional

SEBRAE – NACIONAL

Silvano Gianni
Diretor Presidente

Luiz Carlos Barboza
Diretor Técnico

Paulo Tarciso Okamoto
Diretor de Administração e Finanças

SESI – DEPARTAMENTO NACIONAL

CRÉDITOS

Comitê Gestor Nacional do PAS
Afonso Celso Candeira Valois – EMBRAPA/NA
Fernando Antônio Viga Magalhães – ANVISA/MS
Fernando Dysarz – SESC/DN
Joana D´Arc Botini – SENAC/DN
Maria Regina Diniz – SEBRAE/NA
Mônica O. Portilho de Lima – SESI/DN
Paschoal Guimarães Robbs – PAS/CTN
Regina Maria de Fátima Torres – SENAI/DN
Vladmir F. Favalli – ANVISA/MS

Coordenador Técnico Nacional do PAS
Paschoal Guimarães Robbs – PAS/CTN

Equipe Técnica
Brigitte Bertin – Consultora/PAS
Cláudia Márcia Ramos Roseno Mendonça – SESC/
DN
Eneo Alves da Silva Júnior – Consultor/PAS
Fabrinni Monteiro dos Santos – PAS/CTN
Jacqueline Amaral de Almeida – Consultora/PAS
Lilian Gullo de Almeida – SESC/RJ
Luciana C. M. Curvello Gonçalves – SESC/SP
Márcia Aparecida Bonetti Agostinho – SESC/SP
Marta Mendes Pacobahyba – Consultora/PAS
Mirian Aparecida dos Santos Ramos – SESC/RJ
Paulo Bruno – SENAC/DN
Paulo Henrique Simões Fernandes – PAS/CTN
William Dimas Bezerra da Silveira – SESC/DN

Colaboração
Andrea da Silveira Estrella – SENAC/DN
Celso Cunha – SESC/DN
Charles Patrick K. Robbs – PAS/CTN
Efre Antônio Rizzo – SESC/DN
Joana Botinni – SENAC/DN
João Baptista de Lima Filho – ANVISA/MS
Maria Clotilde Maia – SESC/DN

Projeto Gráfico