



RECEITAS

Curso de Aproveitamento Integral de Alimentos

MATERIAL DE APOIO



sumário

03

Receita de
nhoque de arroz

04

Receita de sorvete de
banana e chia

05

Receita de
molho bechamel

06

Receita de pesto de
rama de cenoura

07

Receita de suco de
rama de cenoura

08

Receita de sopa de
cenoura com rama

09

Receita de omelete de
rama de cenoura

10

Receita de suco de casca
de abacaxi e hortelã

11

Receita de panqueca de
talos de espinafre e carne
louca de casca de banana

13

Receita de bolo de
beterraba com chocolate

14

Receita de bolinho de
brócolis assado

15

Receita de caldo verde
de brócolis

16

Receita de farofa de folhas
de brócolis

Receita de nhoque de arroz



Rendimento:
8 porções

INGREDIENTES:

- 4 xícaras (chá) de arroz cozido
- 60g de queijo parmesão ralado
- 2 ovos
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 embalagem de molho de tomate

MODO DE PREPARO:

//////
Bata no processador o arroz, 50g do queijo, os ovos e o sal, até obter uma mistura homogênea. Coloque em uma tigela média, junte a farinha de aveia e amasse com a ponta dos dedos até obter uma massa homogênea. Divida a massa em cinco porções e faça cordões. Corte os nhoques e reserve.

Em uma panela grande, ferva a água em fogo alto, mergulhe aos poucos os nhoques e retire assim que subirem. Coloque em uma travessa e reserve. Em uma panela média, aqueça o molho de tomate em fogo médio mexendo sempre. Despeje sobre os nhoques reservados, polvilhe o queijo ralado e sirva em seguida.

Receita de sorvete de banana e chia



INGREDIENTES:

- 6 bananas maduras;
- 2 iogurtes naturais (200ml);
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de sopa de chia

MODO DE PREPARO:

////////////////////////////////////
Remova a casca da banana e possíveis “machucados escuros” ou áreas que estavam sem a proteção da casca, lave-a em água corrente. Pique as bananas e bata no liquidificador com o iogurte e o mel. Depois misture a massa (sem bater) com a chia. Leve ao congelador por 8 horas.

Receita de molho bechamel



INGREDIENTES:

- 1 litro de leite integral
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- Noz-moscada (a gosto)
- Pitada de Sal (a gosto)
- Pimenta do reino (a gosto)

MODO DE PREPARO:

//////
Ferva o leite por 1 minuto (ao levantar ferver, baixe o fogo comece a contar o tempo) e resfrie rapidamente num banho com gelo. Enquanto aguarda o leite esfriar, derreta a manteiga e junte a farinha de trigo, mexendo vigorosamente por cerca de 2 minutos (chamamos essa mistura de “roux”. É ótima para engrossar molhos!).

Em seguida, coloque o leite já frio de uma vez e, com a ajuda de um batedor de arame, misture bem, até levantar ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando. No fim, tempere generosamente com noz-moscada, e uma pitada de sal e pimenta-do-reino moída. Está pronto seu bechamel!

Receita de pesto de rama de cenoura

INGREDIENTES:

- 1 xícara de folhas da cenoura (rama)
- 1 xícara de manjericão fresco
- 1/3 de xícara de sementes de abóbora
- 1/4 - 1/2 de xícara de azeite de oliva*
- sal a gosto
- pitada de pimenta do reino



MODO DE PREPARO:

Adicione as folhas de cenoura, o manjericão fresco, as sementes de abóbora, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino em um processador e bate até atingir a consistência desejada. Prove e ajuste os temperos caso ache necessário.

A quantidade de azeite de oliva é o que proporcionará a consistência do pesto. Adicione aos poucos até obter a consistência de sua preferência.



Receita de suco de rama de cenoura

INGREDIENTES:

- 1 xícara de folhas de cenoura
- 2 fatias de abacaxi
- 1 punhado de hortelã
- 1 raspa fina de gengibre
- 100 ml de água de coco natural

MODO DE PREPARO:

////////////////////////////////////
Para preparar a bebida basta bater todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir, adicione gelo e consuma em seguida.

Receita de sopa de cenoura com rama



INGREDIENTES:

- 4 cenouras não muito grandes
- 1 xícara de ramos de cenoura
- 3 dentes de alho
- 1 cebola média
- 1 fio de azeite
- sal e temperos em pó a gosto
- água o quanto baste

MODO DE PREPARO:

//////////
Pique as cenouras já higienizadas (não há necessidade de remoção da casca) em rodelas não muito pequenas. Em uma panela, coloque as rodelas e adicione água cobrindo-as até 3 dedos acima da altura. Cozinhe em fogo médio, com a tampa entreaberta até que a cenoura fique macia.

Enquanto a cenoura cozinha pique as ramos já higienizadas e reserve.

Descasque e pique a cebola e o alho, coloque-os em uma panela com um fio de azeite, em fogo médio doure-os e logo em seguida acrescente as ramos picadas, misture bem, acrescente sal e temperos em pó de sua preferência. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos e desligue o fogo.

Num liquidificador, coloque a cenoura cozida (com o líquido do cozimento) e o refogado de ramos, batendo bem. Coloque a mistura novamente numa panela e veja se necessita de mais sal e tempero. Aqueça antes de servir e pronto, eis a sua sopa de cenoura com rama!

Receita de omelete de rama de cenoura



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 cenoura
- 3 galhos de rama de cenoura
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-rosa moída na hora
- 1 colher de chá de manteiga

MODO DE PREPARO:

//////
Pique as ramas já higienizadas em pedaços pequenos. Em seguida, descasque e rale a cenoura. Misture os ovos com a cenoura e as ramas picadas em uma tigela alta. Tempere tudo com sal e pimenta-rosa. Bata a omelete até obter um líquido homogêneo.

Aqueça a manteiga em uma frigideira antiaderente no fogo baixo, aguarde esquentar bem, acrescente a massa da omelete. Na medida em que a parte de baixo dos ovos cozinhe, puxe para trás ou levante um pouco para a massa crua escorrer por baixo. Se você tampar a frigideira obterá o cozimento mais rápido!

Quando a parte superior da omelete estiver firme (sem a mistura líquida), inverta a omelete para que a outra face finalize o cozimento, ou seja, ambas as faces devem apresentar textura firme. Ao final, dobre a omelete ao meio ou em três partes. Sirva com pão.

Receita de suco de casca de abacaxi e hortelã

INGREDIENTES:

- 300g casca de abacaxi
- 5 folhas de hortelã
- mel ou adoçante (a gosto)
- 600ml água

MODO DE PREPARO:

Coloque a casca já higienizada em uma panela e cubra com água. Deixe cozinhar por meia hora em fogo médio e coe. Adoce com um pouco de mel ou adoçante, adicione as folhas de hortelã picadas e deixe gelar. Pronto!



Panqueca de talos de espinafre e carne louca de casca de banana



INGREDIENTES - MASSA:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de chá de tapioca pronta
- 2 xícaras de talos de espinafre
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- pitada de sal e pimenta do reino (a gosto)

INGREDIENTES - CARNE LOUCA DE CASCA DE BANANA:

- 500 gramas de casca de banana (verde, de preferência)
- 2 colheres de sopa de páprica doce
- 1 colher de sopa de páprica picante
- 1/2 cebola picada
- 5 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- pitada de sal marinho (a gosto)
- 1 pimentão amarelo sem sementes e cortado em tiras finas
- 1 pimentão vermelho sem sementes e cortado em tiras finas
- 1/2 cebola roxa cortada em tiras finas
- ervas frescas, cheiro verde, alecrim, tomilho e louro (a gosto)
- água filtrada

INGREDIENTES - MOLHO BRANCO:

- 2 xícaras de leite desnatado
- 1 colher de café de tapioca pronta
- 3 dentes de alho picados
- pitada de sal marinho, pimenta do reino e nos moscada ralada (a gosto)
- fio de azeite

MODO DE PREPARO - MASSA

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem até obter uma textura lisa e homogênea. Reserve. Em seguida, aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, coloque uma concha da massa e espalhe bem em toda a frigideira, fazendo movimentos circulares.

Espere firmar, vire, deixe firmar o outro lado, retire a massa e coloque em um prato. Repita o procedimento até terminar toda a massa.

MODO DE PREPARO - RECHEIO

Em uma tábua, coloque as cascas (já higienizadas) com a parte interna para cima e “raspe” usando uma faca, deixando a casca lisinha, valorizando apenas a parte extra da casca. Em seguida, corte em tiras bem fininhas e reserve.

Em uma frigideira, doure a cebola e os pimentões. Assim que dourarem, coloque um pouco de água para finalizar o cozimento e espere secar. Em seguida, adicione o alho e deixe dourar. Depois, adicione a cebola roxa, a casca de banana e o restante dos temperos. Mexendo sempre para incorporar os sabores. Prove eventualmente para ir ajustando os sabores.

MODO DE PREPARO - MOLHO BRANCO

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e doure o alho. Após, coloque o leite dissolvido com a tapioca e deixe ferver com o fogo médio baixo. Tempere a gosto.

MODO DE PREPARO - MONTAGEM

Abra as panquecas e recheie com a carne louca de banana. Enrole e finalize com o molho branco. Decore com ervas e sirva.

Receita de bolo de beterraba com chocolate



INGREDIENTES:

- 2 beterrabas pequenas ou 1 grande
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara

* Você pode realizar essa receita com as folhas da beterraba para aproveitar integralmente o alimento e adquirir ainda mais nutrientes.

MODO DE PREPARO:

////////////////////
Bata as beterrabas cruas e picadas no liquidificador com o óleo e os ovos, bata bem. Enquanto bate, peneire os ingredientes secos numa tigela, despeje o conteúdo do liquidificador e misture com uma colher de pau delicadamente.

Coloque em forma untada e leve ao forno pré-aquecido, asse por aproximadamente 40 minutos. É ótimo para as crianças pois não percebem a beterraba.

Receita de bolinho de brócolis assado



INGREDIENTES:

- cerca de 1 xícara e $\frac{1}{4}$ de talos de brócolis
- água para o cozimento
- azeite para untar
- 1 ovo
- 1 boa pitada de pimenta do reino
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de salsinha picadinha
- $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de cebolinha picadinha
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado 25 gramas
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano
- 100 gramas de mussarela ralada ou outro queijo que quiser

MODO DE PREPARO:

////////////////////////////////////
Pique ou triture os talos cozidos em pequenos pedaços. Em seguida, em uma tigela, coloque os pedaços de talos, e adicione todos os demais ingredientes. Misture bem até obter uma massa homogênea. A dica para saber o ponto ideal é quando ela começar a soltar das mãos!

Com a massa pronta, pegue pequenas porções dela e, usando as mãos, molde em formato de bolinhas de tamanhos semelhantes. Depois, unte uma assadeira com azeite (óleo ou margarina) e farinha de rosca e distribua as bolinhas na superfície, sempre com espaço entre elas.

Leve para assar em forno convencional a 180 graus, por cerca de 15 a 20 minutos, ou até dourar. Se preferir, os bolinhos também podem ser assados em fritadeira sem óleo, por aproximadamente 15 minutos, conforme a potência.

Receita de caldo verde de brócolis



INGREDIENTES:

- 8 batatas médias
- 1 brócolis médio
- azeite
- alho a gosto
- sal e temperos a gosto (pimenta do reino, orégano)
- 1 peito de frango em cubos
- 1 cebola picada

MODO DE PREPARO:

Primeiro, coloque as batatas descascadas para cozinhar com água até ficarem macias. Grelhe o frango junto com a cebola e o alho com um fio de azeite.

Deixe dourar bem e adicione o brócolis cru picado e refogue junto com o resto que já estava na panela. Nesse momento, adicione um pouco de água para ajudar no cozimento do brócolis.

Em seguida, bata as batatas cozidas no liquidificador, com um pouco da água do cozimento, até obter uma mistura cremosa e homogênea. Adicione no caldo, uma parte do brócolis cozido e bata mais um pouco no liquidificador.

Por fim, misture esse caldo no refogado, adicione sal e outros temperos a gosto. Pronto, você tem um caldo super leve, mas saboroso, e que cai perfeitamente bem na hora do jantar. Maravilhoso!

Farofa de folhas de brócolis



INGREDIENTES:

- talos e folhas de 1 maço de brócolis
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- azeite
- 3/4 de xícara de farofa pronta

MODO DE PREPARO:

////////////////////////////////////
Para começar, pique a cebola e o alho e doure com azeite em uma frigideira ampla. Em seguida, adicione os talos e folhas bem picados aos demais ingredientes e refogue para pegar bastante o gosto. Adicione sal e temperos a gosto.

Depois, adicione cerca de 1\2 xícara de água e aguarde o cozimento. Logo após isso é só incorporar a farofa pronta, misturando bem para deixá-la bem homogênea. Agora é só desligar o fogo e servir em seguida!



www.escoladoconsumo.com.br