

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR:

Compartilhando preparações
culinárias para a execução do
PNAE

Um E-book vivo

Rio de Janeiro, 2021



FICHA CATALOGRÁFICA

EQUIPE ORGANIZADORA

DOCENTES COLABORADORES:

Prof^a. Alessandra da Silva Pereira
Prof^a. Cláudia Roberta Bocca Santos
Prof^a. Elaine Cristina Lima de Souza
Prof^a. Giane Moliari Amaral Serra
Prof^a. Maria de Lourdes Ferreirinha Rodrigues
Prof. Michel Carlos Mocellin
Prof^a. Thais Salema Nogueira de Souza
Prof^a. Luciana Ribeiro Trajano Manhães
Prof. Rafael Silva Cadena

DISCENTES DE GRADUAÇÃO:

Laura Buarque Goulart Coutinho
Ana Carolina Veiga de Oliveira
Dayane Wangarges dos Santos
Gabriela de Andrade Cruz Queiroz
Leandro Espano Candido
Letícia Mesquita Prata
Rodrigo Costa da Silva
Thaiane Ingrid Silva de Oliveira
Vanessa Tintel Martins
Vinícius Figueira Ramos

NUTRICIONISTAS COLABORADORES:

Ana Beatriz Coelho de Azevedo
Adriana Araújo da Silva
Adriana Santos da Silva
Andréa Ferreira de Sá
Bruna de Andrade Messias da Silva
Bruna de Faria Pereira Lourenço
Bruno Ribeiro da Mota
Carla Cristina Gomes da Silva
Cássia Viviane Borges Lordêllo
Clarice Siqueira Silva
Cristiane Andrade Maciel Nassif
Daniele Oliveira Rangel Gonçalves
Danielle Lenara campos Ferreira
Elisa Barros dos Santos
Érika Leal Pfaltzgraff
Fabiana Rosa Alves
Iara Maria Diniz
Jacqueline dos Santos Paes de Andrade
Jane Kellen Esteves da Silva
Jurema Ferreira Alves
Kyara Alessandra Souza da Silva
Laura Milagres Fumian
Lilian Patrício Paiva
Lívia De Paula Nascimento
Luciana de Jesus Santos

NUTRICIONISTAS COLABORADORES:

Luciana Ladeira Oliveira
Luciana Lopes Barbosa Toledo
Margareth Pereira Mendonça
Mariana Oliveira Monteiro
Paula Thaís dos Santos Soares
Priscila de Souza Costa
Rachel da Silva Oliveira
Renata Albino Jeronimo
Sabrina da Silva Dias
Simone Souza Dos Santos
Stella Figueiredo de Mello
Susana Corrêa Bourguignon
Tamirys Barcellos Revorêdo Silva
Thais Gohenrig Anesclar
Vitória Carvalho Gomes Pinho Ferreira
Viviane Correia Simões Fernandes

DIAGRAMAÇÃO:

Ana Carolina Veiga de Oliveira
Gabriela de Andrade Cruz Queiroz
Laura Buarque Goulart Coutinho
Letícia Mesquita Prata

RECURSOS GRÁFICOS:

Programa CANVA

2021

REVISÃO:

Thaiane Ingrid Silva de Oliveira

IDEALIZAÇÃO:



APRESENTAÇÃO

O Grupo de Pesquisa em Alimentação e Nutrição do Escolar (GEPANE) da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) tem o prazer de apresentar "Alimentação Escolar: Compartilhando preparações culinárias para a execução do PNAE - Um E-book vivo".

Este material foi elaborado de forma colaborativa pelos Núcleos de Nutrição e Dietética Aplicada a Grupos Populacionais (NEDA), Núcleo de Educação em Saúde (NES) e Núcleo de Segurança Alimentar e Nutricional (NUSAN) da Escola de Nutrição da UNIRIO, a partir do diálogo com nutricionistas que atuam no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

Neste processo de construção coletiva, convidamos nutricionistas que participaram do "Curso de atualização para nutricionistas RT e QT do PNAE", realizado em 2021 pelo Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar (CECANE-UNIRIO), a partilharem receitas para compor este livro.



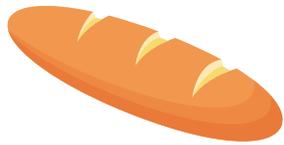
APRESENTAÇÃO

Neste material, você encontrará preparações culinárias diversificadas, de modo a atender às particularidades das cozinhas escolares e características das entidades executoras. Algumas receitas são mais simples, exigindo menos tempo de preparo, utensílios e merendeiras/os, e outras mais elaboradas. Nutricionistas poderão, de acordo com as características do território no qual atuam, adequar e reinventar as preparações culinárias apresentadas. Cabe destacar que todas as receitas foram testadas pela nossa equipe e atendem à Resolução nº 6, de 08 de maio de 2020, que trouxe novas orientações e desafios para o atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica da rede pública brasileira. Foram também elaboradas as fichas técnicas de cada uma das preparações disponibilizadas, de forma a apoiar o processo de trabalho de nutricionistas do PNAE. Acesse [aqui](#).

Nosso desejo é que este material seja um “livro vivo”, que possa ser transformado de acordo com as sugestões e críticas dos diversos atores sociais envolvidos com o PNAE. Gostou da proposta? Você pode colaborar com este material, enviando receitas da sua região, sugestões e críticas clicando [aqui](#).



LEGENDA



Pão



Margarina



Frutas



Achocolatado

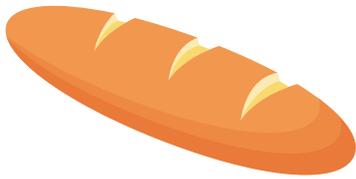


Biscoito
ultraprocessado



Suco
industrializado

SUGESTÕES...



+



OPÇÕES PARA RECHEIO:

- Carne moída
- Pasta de ricota com cenoura
- Ovo mexido



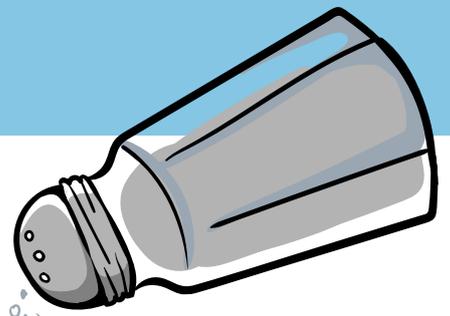
+



PARA O LANCHE:

- Congelar as frutas para fazer sucos e vitaminas
- Servir com aveia
- Utilizar para fazer cremes, compotas e saladas de frutas
- Servir as frutas raspadas, assadas ou amassadas





PREPARAÇÕES

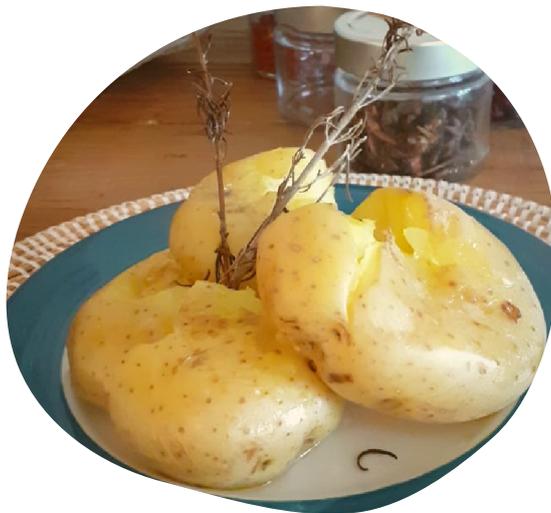
SALGADAS



Pãozinho de queijo minas frescal



Guacamole



Batatas assadas com casca



BATATAS ASSADAS COM CASCA

Rendimento: 1 porção (334 g cada)

INGREDIENTES:

- 3 unidades médias de batatas
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal
- 2 ramos de alecrim (opcional)

MODO DE PREPARO:

Colocar as batatas em uma panela com água, para um leve cozimento;

Retirá-las do fogo ainda "al dente", escorrer a água e colocá-las em uma assadeira;

Adicionar óleo e ramos de alecrim sobre as batatas (opcional);

Levar ao forno a 200°C durante 15 minutos;

Servir.

Dica: Podem ser utilizados outros tipos de batata (não apenas a inglesa). Você pode incluir outros legumes, como abóbora, abobrinha, cenoura, entre outros.

BATATA CHIPS

Rendimento: 2 porções (35 g)

Fonte: Dêxa Eeuu!!! - O Livro De Culinária Interativo Para Filhos e Pais Que Pretende Revolucionar Uma Geração (Mayra Abbondanza)

INGREDIENTES:

- 1 unidade de batata doce
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 colher de sopa de sal
- 1 ramo de alecrim (opcional)

MODO DE PREPARO:

Fatiar a batata o mais fino possível, até formar rodelinhas;

Adicionar o óleo e misturar bem até que todas as fatias fiquem temperadas;

Numa assadeira, espalhar as fatias de batata doce e colocar por cima do alecrim;

Coloque no forno médio (180°C) e deixe dourar levemente de um lado, vire as fatias e deixe dourar levemente do outro lado;

Retirar da assadeira e servir.

Dica: não colocar as rodela uma em cima da outra. Caso contrário, não ficará crocante.

BISCOITO DE CEBOLA

Rendimento: 8 porções (20g cada)

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa cheias de cebola picada
- 1 xícara de chá cheia de farinha de trigo
- 1 colher de sopa cheia de manteiga
- 1 colher de café cheia de orégano
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de café rasa de sal

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e processar a cebola e reservar;

Misturar a farinha de trigo e a manteiga;

Adicionar a cebola, o orégano e o sal à mistura;

Formar bolinhas e colocar numa forma;

Prensar levemente com um garfo;

Pincelar a gema por cima da massa;

Levar para assar em forno médio a 180°C por cerca de 25 minutos;

Servir.

BOLINHA DE AIPIM

Rendimento: 15 unidades pequenas (10 g cada)

Fonte: Diário de uma Vegana - Receitas Fáceis, Saudáveis, Deliciosas e Sem glúten (Alana Rox)

INGREDIENTES:

- 1/2 unidade de aipim
- Sal a gosto
- 4 colheres de café de orégano
- 2 colheres de café de sal
- Salsinha e pimenta do reino à gosto
- 6 colheres de sopa de farinha de rosca

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e cortar o aipim;

Cozinhar o aipim com água e sal por 30 minutos (ou 15 minutos na panela de pressão);

Amassar o aipim com um garfo, adicionar todos os temperos e misturar;

Moldar as bolinhas, passar na farinha de rosca e colocar em uma forma;

Levar ao forno a 200°C por cerca de 20 minutos;

Servir.

BOLINHAS DE BATATA

Rendimento: 30 bolinhas (10 g cada)

Fonte: Com sabor - Sem Glúten, sem Lactose (Vivete Gutfilen)

INGREDIENTES:

- 2 unidades médias de batatas inglesas descascadas e cortadas em cubinhos
- 1 ovo médio
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- 2 xícaras de chá cheias de polvilho azedo
- 6 colheres de sopa rasas de água morna (do cozimento das batatas)
- 2 colheres de chá rasas de sal
- 1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e cortar as batatas;

Cozinhar bem as batatas em água e sal;

Deixar escorrer as batatas por cerca de 5 minutos;

Amassar em ponto de purê;

Adicionar o ovo, o óleo, o polvilho, o orégano, o sal e, por último, a água morna (reservada do cozimento das batatas);

Misturar bem até formar uma massa homogênea e reservar;

BOLINHAS DE BATATA

MODO DE PREPARO:

Salpicar o polvilho numa assadeira (para ficar mais fácil na remoção das bolinhas depois de assadas) e preaquecer o forno convencional;

Fazer pequenas bolinhas da massa, colocar na assadeira e deixar espaço entre elas.

Levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourarem;

Servir em seguida.

BOLINHO DE ARROZ

Rendimento: 3 porções (20 g cada)

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa rasa de arroz branco cozido
- 1 ovo médio
- 1 colher de chá rasa de chia
- 2 colheres de sopa rasa de filé de frango desfiado
- 1 colher de chá cheia de polvilho

MODO DE PREPARO:

Misturar em uma tigela o arroz cozido, o ovo, a chia, o frango desfiado e o polvilho;

Colocar os ingredientes misturados em forminhas individuais;

Assar em forno a 180°C por 20 minutos;

Esperar esfriar e desenformar;

Servir.

BOLINHO DE LEGUMES

Rendimento: 7 unidades (30 g cada)

INGREDIENTES:

- 1 ovo médio
- 2 unidades pequenas de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa cheias de batata doce picada, ou em rodela
- 1 colher de sobremesa cheia de salsinha desidratada
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa de polvilho doce
- 1 colher de café de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Higienizar a cenoura e a batata;

Ralar a cenoura e cortar a batata em rodela;

Misturar o restante dos ingredientes com os legumes;

Colocar a massa em forminhas de empada ou *muffin*;

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar;

Servir.

Dica: também pode ser feito em tabuleiros.

BOLINHO DE VAGEM

Rendimento: 9 porções (70 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras cheias de vagem
- 3 ovos médios
- 1 xícara de chá cheia de farinha de trigo
- 1 unidade média de cebola
- 1 unidade média de tomate
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó
- 1 colher de chá rasa de sal refinado

MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno a 200°C;
Higienizar a vagem, cebola e tomate;
Descascar a cebola;
Picar a vagem, a cebola e o tomate;
Misturar em uma tigela todos os ingredientes;
Untar um tabuleiro com óleo;
Despejar a massa no tabuleiro;
Levar ao forno por 20 minutos ou até dourar;
Servir.

CREPIOCA DE PIZZA

Rendimento: 1 porção (100 g)

INGREDIENTES:

- 5 colheres de sopa de tapioca
- 1 ovo
- 4 fatias finas de queijo minas frescal ou minas padrão
- 5 rodelas de tomate
- 1 colher de chá de orégano
- Sal a gosto
- Fio de óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Higienizar e picar o tomate;

Quebrar os ovos e bater;

Misturar a tapioca e o sal nos ovos;

Untar e aquecer a frigideira;

Colocar a massa preenchendo toda a frigideira;

Colocar o queijo minas, o tomate picados e o orégano;

Tampar a frigideira até o queijo derreter;

Servir.

CROQUETINHOS DE BRÓCOLIS E CENOURA

Rendimento: 5 porções (87 g cada)

Fonte: Instagram @comidinhasdadiana

INGREDIENTES:

- 1 unidade de Brócolis bem cozido e picado
- 1 unidade média de cenoura ralada
- 1 ovo
- ¼ de xícara de chá de farelo de aveia
- ½ unidade pequena de cebola branca picada
- 1 pitada de salsinha e cebolinha picadas
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Higienizar as hortaliças e cortá-las em pedaços pequenos;

Misturar bem todos os ingredientes;

Moldar em formato de croquete, bolinha ou hambúrguer (amassar até dar liga);

Assar em forno pré-aquecido por 180°C por 15 minutos;

Virar os croquetes para o outro lado e assar por mais 15 minutos;

Servir.

GUACAMOLE

Rendimento: 11 porções (43 g cada)

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de abacate
- 1 unidade média de cebola branca
- 1 unidade média de tomate
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

Higienizar o abacate, o tomate, a cebola e o limão;
Despolpar e amassar o abacate;
Cortar os tomates e as cebolas em pedaços pequenos;
Misturar o abacate, o tomate e a cebola;
Espremer o limão até obter o suco e colocar na mistura;
Acrescentar o sal, a pimenta e mexer até misturar todos os ingredientes;
Servir.

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

Rendimento: 14 porções (22 g cada)

Fonte: Criança na cozinha - incentivando hábitos saudáveis)

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá (cheia) de feijão preto cozido e escorrido
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de rosca
- 1 fio de óleo vegetal
- 1 colher de sobremesa rasa de sal
- Salsa, cebolinha, pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o feijão;

Colocar o feijão em uma tigela e amassar com o garfo;

Descascar as cebolas e cortar em cubos pequenos;

Dourar as cebolas em uma frigideira aquecida com um fio de óleo;

Misturar a cebola com o feijão e a farinha até obter uma massa homogênea;

Acrescentar o sal e se desejar salsa, cebolinha e pimenta do reino;

Moldar os hambúrgueres e colocar no congelador por 30 minutos;

Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar;

Servir.

HAMBÚRGER DE FRANGO

NUTRITIVO

Rendimento: 1 porção (100 g)

INGREDIENTES:

- 500 g de peito de frango cru
- 1 cenoura
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa cheias de linhaça
- 2 colheres de sopa cheias de chia
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- Cebolinha a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Higienizar e ralar a cenoura;
Processar todos os ingredientes no liquidificador;
Montar hambúrgueres pequenos com as mãos úmidas;
Grelhar em fogo baixo para cozinhar por inteiro;
Servir.

Dica: podem ser congelados.

MASSA DE TORTA INTEGRAL DE LIQUIDIFICADOR

Rendimento: 9 pedaços (119 g cada)

Fonte: Instagram @comidinhasdadiana

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo integral (ou farinha refinada se preferir)
- 2 ovos
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de óleo vegetal
- 1 xícara de chá de leite integral
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá farelo de aveia
- 2 pitadas de orégano
- 1 colher de chá (cheia) de sal
- 1 colher de sobremesa (cheia) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Liquidificar todos os ingredientes;

Despejar metade da massa em uma assadeira;

Acrescentar o recheio de sua preferência e finalizar com o restante da massa;

Assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar;

Servir.

Dica: rechear com frango ou legumes. Dê preferência aos temperos naturais como salsa, cebolinha, alho, orégano, pimenta do reino.

MILHO VERDE COZIDO

Rendimento: 6 porções (135 g cada)

INGREDIENTES:

- 3 unidades médias de espigas de milho
- 1 colher de sopa de sal
- Água para cozinhar

MODO DE PREPARO:

Higienizar o milho, e retirar a palha e os cabelos;
Cortar as espigas ao meio;
Colocar as espigas em uma panela com água e sal;
Cozinhar por aproximadamente 30 minutos;
Servir.

OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

Rendimento: 1 porção (92 g)

INGREDIENTES:

- 1 ovo médio
- 1 colher de sopa rasa de tomate picado
- 1 colher de sopa cheia de cenoura ralada
- 1 colher de café cheia de cheiro verde
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Higienizar os ovos, quebrar um a um, bater e reservar;

Higienizar os tomates, retirar as sementes picar e reservar;

Higienizar a cenoura, descascar e ralar;

Cortar a cebola e o cheiro verde em pedaços pequenos;

Misturar todos os ingredientes;

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C em uma assadeira untada até dourar;

Servir.

OMELETE DE QUEIJO

Rendimento: 2 porções (92 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 ovos médios
- 3 fatias pequenas de queijo minas padrão (ou o queijo de sua preferência)
- 1 unidade média de tomate picado
- 1 colher de café rasa de orégano
- 1 colher de café rasa de óleo vegetal (para untar)
- 1 colher de café rasa de sal

MODO DE PREPARO:

Bater bem os ovos em uma tigela;

Colocar os ovos batidos em uma frigideira untada com óleo, e acrescentar o queijo, tomate, sal e orégano;

Esperar a omelete firmar;

Virar a omelete e manter no fogo até completar a cocção;

Servir.

OVOS MEXIDOS

Rendimento: 2 porções (45 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 ovos médios
- 1 colher rasa de chá de óleo vegetal (para untar)
- 1 colher rasa de café de sal

MODO DE PREPARO:

Colocar o fio de óleo em uma frigideira;
Quebrar os ovos e despejá-los na frigideira;
Acrescentar o sal;
Mexer até estar totalmente coccionado;
Servir.

Dica: você pode incrementar com abobrinha ou cenoura ralada, tomate picado, queijo branco ou o que mais a imaginação permitir.

PÃOZINHO DE QUEIJO MINAS FRESCAL

Rendimento: 6 unidades médias (47 g cada)

Fonte: Instagram @comidinhasdadiana

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá cheia de queijo minas frescal amassado
- 1 xícara de chá cheia de polvilho doce
- 1 colher de chá cheia de sal
- ¼ de xícara de chá de água
- 1 ovo médio
- Fio de óleo

MODO DE PREPARO:

Amassar ou ralar o queijo minas;

Misturar bem o queijo com o polvilho doce, ovo e sal;

Adicionar água na mistura, até obter uma massa homogênea;

Untar formas de *cupcake* ou de empada;

Colocar a massa até a metade da forma;

Assar em forno pré-aquecido a 160°C por 25 minutos;

Servir.

PATÊ DE RICOTA COM CENOURA

Rendimento: 5 porções (33 g cada)

Fonte: Criança na cozinha - incentivando hábitos saudáveis

INGREDIENTES:

- 1 1/2 unidade médias de cenoura cozida
- 1 dente de alho médio
- Suco de 1/2 limão
- Cheiro-verde a gosto
- 1 colher de chá rasa de mostarda
- 1 fatia pequena de ricota
- 1 colher de chá rasa de sal

MODO DE PREPARO:

Higienizar a cenoura, o cheiro verde, a cebola e o alho;

Descascar a cenoura, a cebola e o alho e cortar em pequenos pedaços;

Picar o cheiro verde em pequenos pedaços;

Liquidificar todos os ingredientes;

Armazenar na geladeira até o momento de servir.

PIPOCA

Rendimento: 3 porções (27 g cada)

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de milho de pipoca
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sobremesa de óleo vegetal

MODO DE PREPARO:

Colocar o milho em uma panela;

Acrescentar o óleo;

Fechar a panela, colocar ela sob fogo baixo e esperar o milho estourar;

Assim que o primeiro milho estourar, mexer a panela e esperar o restante dos milhos estourarem;

Adicionar o sal e servir.

PIZZA CASEIRA

Rendimento: 16 fatias pequenas (52 g cada)

Fonte: Culinária Saúde e Prazer - Dicas de Culinária (Instituto Annes Dias - INAD)

INGREDIENTES:

MASSA:

- 1/4 xícara de chá de óleo vegetal
- 2 ovos médios
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 1/2 xícaras de chá cheias de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

RECHEIO:

- 1 colher de sopa de orégano
- 1 tomate médio fatiado em rodela
- 100 g do queijo de sua preferência
- 60 g de molho de tomate caseiro

PIZZA CASEIRA

MODO DE PREPARO:

MASSA:

Misturar o leite e os ovos com a farinha e o sal;
Adicionar o fermento em pó por último na mistura;
Misturar tudo até ficar uma massa homogênea, tipo massa de pão;
Abrir em uma forma e reservar.

RECHEIO:

Cobrir a massa com o molho de tomate;
Adicionar o queijo, tomate e orégano;
Assar por 15 minutos;
Servir.

PIZZA DA ESCOLA

Rendimento: 20 porções (45 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá cheias de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá cheias de farinha de trigo integral
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 1 colher de sobremesa rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 5 tomates
- 7 fatias finas de queijo mozzarella
- 2 ovos médios
- 1 colher de sopa cheia de orégano
- 2 1/2 copos duplos de água morna

MODO DE PREPARO:

Liquidificar os ingredientes líquidos até homogeneizar; Acrescentar aos poucos a farinha integral e depois a farinha de trigo, liquidificando até ficar homogêneo; Transferir a massa para um recipiente e adicionar o fermento, misturando delicadamente com uma espátula; Despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada; Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos;

Adicionar o queijo, as rodela de tomate e o orégano e voltar para o forno por mais alguns minutos até derreter o queijo;

Servir.

QUIBE DE FORNO RECHEADO COM LEGUMES

Rendimento: 16 porções (52 g cada)

Fonte: Cozinha Vegetariana Simples em Casa (Veg.A.N.)

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá cheia de trigo para quibe
- 2 1/2 xícaras de chá cheias de cenoura picada
- 1 1/2 xícara de chá cheia de água quente
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa rasa de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sobremesa rasa de salsinha desidratada
- 1 colher de sobremesa rasa de orégano
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 colher de café rasa de pimenta do reino moída

MODO DE PREPARO:

Colocar o trigo para quibe em uma vasilha e adicionar sobre ele a água quente;

Deixar hidratando por 15 minutos;

Cozinhar a cenoura até ficar macia e reservar;

Amassar a cenoura com um garfo;

Refogar a cenoura no óleo vegetal com o alho, sal, cebola e tempero a gosto. Reservar;

Espremer a água excedente do trigo previamente hidratado;

QUIBE DE FORNO RECHEADO COM LEGUMES ÚMIDOS

MODO DE PREPARO:

Misturar no trigo de quibe, o cheiro verde e temperos a gosto;
Homogeneizar até obter uma massa uniforme;
Colocar a metade da mistura em uma assadeira de tamanho médio;
Rechear com a cenoura cozida e refogada;
Cobrir com restante da mistura;
Assar em forno pré-aquecido a 210°C por 30 minutos ou até dourar levemente;
Servir.

SANDUÍCHE DE QUEIJO

Rendimento: 1 porção (82 g)

INGREDIENTES:

- 1 pão francês (ou qualquer pão caseiro)
- 2 fatias médias de queijo minas padrão (ou outro queijo de sua preferência)

MODO DE PREPARO:

Cortar o pão ao meio;
Cortar duas fatias de queijo;
Colocar as fatias dentro do pão e fechar;
Servir.

TAPIOCA ROSA

Rendimento: 1 porção (100 g)

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa cheias de polvilho salgado
- 1 colher de sopa cheia de beterraba crua
- 200 mL de água

MODO DE PREPARO:

Higienizar a beterraba;

Bater a beterraba no liquidificador junto com aproximadamente 200mL de água até que a beterraba fique em pedacinhos bem pequenos;

Reservar 150mL desse suco;

Misturar aos poucos em uma travessa o suco da beterraba com o polvilho;

Dispor na frigideira quente para finalizar a tapioca;

Servir.

Obs: o ponto certo da hidratação é quando se faz um montinho de massa apertando na mão e ela não se quebra tão facilmente

TORRADAS TEMPERADAS

Rendimento: 8 porções (12 g)

INGREDIENTES:

- 1 unidade de pão francês (ou pão de sua preferência)
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- Orégano a gosto (ou outros temperos de sua preferência)

MODO DE PREPARO:

Cortar o pão francês em rodela;
Espalhar o pão na assadeira sem sobreposição;
Temperar utilizando o sal, os temperos secos e o óleo;
Levar ao forno a 180°C por 15 minutos ou até dourar;
Servir.

Dica: rechear com guacamole ou patê de ricota com cenoura.

TORTA SALGADA DE FRANGO

Rendimento: 15 pedaços (61 g cada)

INGREDIENTES:

MASSA:

- 3 copos duplos de leite
- 3 ovos médios
- 10 colheres de sopa cheias de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa rasa de fermento em pó
- 1/2 xícara de café de óleo vegetal

RECHEIO

- 1 prato de sobremesa raso de frango desfiado
- Orégano a gosto (ou outros temperos de sua preferência)

MODO DE PREPARO:

Liquidificar o leite, os ovos, a farinha de trigo e o óleo;
Adicionar o fermento e bater rapidamente;
Colocar metade da massa num refratário ou forma;
Distribuir de maneira uniforme o recheio sobre a massa;
Adicionar o restante da massa sobre o recheio;
Salpicar orégano ou outros temperos naturais da sua preferência sobre a preparação;
Levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C;
Servir.



PREPARAÇÕES DOCES



Bolo de maçã



Torta integral de frutas



Espeto de frutas

ARROZ DOCE COM MAÇÃ E CANELA

Rendimento: 4 porções (119 g cada)

Fonte: Dêxa Eeuu!!! - O Livro De Culinária Interativo Para Filhos e Pais Que Pretende Revolucionar Uma Geração (Mayra Abbondanza)

INGREDIENTES:

- 1/3 de xícara de arroz branco ou integral
- 1 xícara ou 1 1/2 unidade de maçã, lavada, descascada e picada em cubos pequenos
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de leite

MODO DE PREPARO:

Numa panela, juntar todos os ingredientes;

Cozinhar com tampa, em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam macios;

Amassar os ingredientes com garfo;

Servir.

BANANA DA TERRA ASSADA

Rendimento: 2 porções (87 g cada)

INGREDIENTES:

- 1 unidade de banana da terra
- Canela em pó a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno a 180°C;

Descascar as bananas e arrumá-las em uma assadeira;

Assar por cerca de 30 minutos e virar cada uma na metade do tempo, ou até que dourem dos dois lados;

Servir.

Dica: s desejar, salpique a canela por cima das bananas antes de servir.

BOLO DE AVEIA FELIZ

Rendimento: 17 porções (41 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 copos de aveia em flocos
- 3 ovos médios
- 1 xícara de chá de suco de laranja pêra
- 4 bananas médias
- 2 maçãs médias
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1/3 xícara de chá de óleo de soja
- 1 colher de café de canela em pó
- Manteiga para untar

MODO DE PREPARO:

Higienizar as laranjas, bananas e maçãs;

Descascar e picar as bananas e maçãs em pequenos pedaços;

Liquidificar o óleo, ovos, metade das bananas e o suco de laranja;

Transferir a mistura para uma tigela e adicionar as maçãs, a outra metade de bananas picadas, a aveia e misturar;

Adicionar o fermento e misturar;

Despejar sobre uma forma untada com manteiga;

Salpicar a canela em pó sobre a massa;

Levar ao forno médio pré-aquecido a 180°C por 25 a 30 minutos;

Servir.

BOLO DE BANANA FOFINHO

Rendimento: 5 porções (80 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 bananas pratas bem maduras
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- 1 ovo
- 1 xícara de chá (cheia) de aveia em flocos
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Remover a casca da banana e cortar em rodela;

Bater no liquidificador o ovo, o óleo e a banana;

Em seguida, acrescentar a farinha de aveia aos poucos e por último o fermento;

Colocar a massa numa assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno a 180°C por 15 minutos ou até dourar;

Servir.

BOLO DE MAÇÃ

Rendimento: 6 porções (88 g cada)

Fonte: Instagram @receitas_sem.acucar

INGREDIENTES:

- 3 unidades pequenas de maçã
- 2 unidades de banana prata maduras
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de canela em pó
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó
- 1 colher de sopa de farinha de trigo para untar
- 1 colher de chá de óleo vegetal para untar

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, bater as maçãs, a banana e os ovos;
Em um recipiente, despejar a mistura e acrescentar o restante dos ingredientes;

Misturar até ficar homogêneo;

Untar uma forma com óleo e polvilhar farinha de trigo;

Despejar a massa na forma;

Levar para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 30 minutos;

Servir.

BOLO DE MANDIOCA COM BANANA

Rendimento: 10 porções (50g cada)

INGREDIENTES:

- 3 unidades pequenas de banana prata madura
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 xícara de chá cheia de mandioca cozida
- 1 ovo médio
- 1/2 xícara de chá e 3 colheres de sopa de leite integral
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/2 colher de café de sal
- Fio de óleo vegetal para untar
- 1 colher de sopa de farinha de trigo para untar

MODO DE PREPARO:

Descascar a mandioca e cozinhar até ficar macia;
Escorrer a água da mandioca e amassar com um garfo, reserve;
Descascar e amassar as bananas com um garfo;
Adicionar canela;
Bater no liquidificador o ovo, a manteiga, o leite e o sal;
Acrescentar a mandioca amassada;
Incorporar a banana amassada com a canela aos demais ingredientes;
Adicionar o fermento;
Colocar a massa numa assadeira pequena untada;
Levar a forno médio (180°C) por cerca de 30 minutos;
Deixar esfriar e servir.

BOLO SUSTENTÁVEL

Rendimento: 18 porções (81 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 copos pequenos cheios de leite integral
- 2 1/2 unidades de banana passa
- 4 unidades médias de banana prata
- 2 ovos médios
- 1 colher de sobremesa rasa de canela em pó
- 3 xícaras de chá cheias de farinha de rosca
- 2 colheres de sopa cheias de fermento em pó
- 1/4 de xícara de chá de suco de limão
- 1 xícara de café de óleo
- 1/2 copo pequeno de água filtrada

MODO DE PREPARO:

MASSA:

Higienizar a banana, cortar em rodela e separar as cascas;

Bater as claras em neve e reservar na geladeira;

Liquidificar o leite, as gemas, o óleo, as bananas passas e as cascas, e juntar com as claras em neve;

Despejar a massa em uma assadeira untada com óleo e enfarinhada;

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos;

COBERTURA:

Cozinhar por 5 minutos as bananas e o suco de limão em uma panela com água;

Despejar sobre o bolo ainda quente e polvilhar canela por cima;

Servir.

BROWNIE DE CACAU COM BANANA

Rendimento: 10 porções (50 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá cheias de cacau em pó
- 4 unidades médias de banana prata crua
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1 colher de chá de óleo vegetal para untar
- 1 colher de sopa de farinha de trigo para untar

MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno a 180°C;

Descascar e amassar as bananas;

Acrescentar o cacau em pó e misturar bem;

Acrescentar o fermento em pó e misturar lentamente com uma colher;

Colocar em forma untada;

Levar ao forno por 20 minutos;

Retirar do forno e servir.

CHIPS DE MAÇÃ

Rendimento: 1 porção (45g)

Fonte: Instagram @comidinhasdadiana

INGREDIENTES:

- 2 maçãs gala pequenas
- 1 colher de chá de óleo vegetal para untar

MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno a 110°C (ou 180°C com a porta um pouco aberta);

Lavar e secar as maçãs;

Fazer fatias finas e espalhá-las em uma assadeira untada com óleo vegetal, atentando-se para que não fique nenhuma sobre a outra;

Assar por 1 hora. Após esse tempo, vire-as e deixe mais 15 minutos;

Retirar do forno e esperar esfriar para servir.

COMPOTA DE FRUTA

Rendimento: 4 porções (69 g cada)

Fonte: Instituto de Nutrição Annes Dias - Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro.

INGREDIENTES:

- 3 unidades médias de maçã picadas em cubos ou fatiadas com casca
- Suco de 1 laranja pêra grande
- 1 colher de sopa cheia de passas

MODO DE PREPARO:

Higienizar as maçãs e a laranja;

Cortar as maçãs em pedaços pequenos;

Levar os ingredientes ao fogo para cozinhar;

Servir como sobremesa.

Dica: Escolher uma fruta ou mais, de preferência da época, como banana, goiaba, manga, pêra, abacaxi.

COOKIE DE BANANA COM AVEIA E CANELA

Rendimento: 12 porções (22 g cada)

INGREDIENTES:

- 3 unidades de banana bem maduras
- 1 xícara de aveia em flocos
- Canela em pó a gosto
- Fio de óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Higienizar e descascar as bananas;

Amassar as bananas e colocá-las em uma vasilha;

Acrescentar a aveia e a canela e mexer até ficar homogêneo;

Untar uma forma com óleo e, com uma colher, colocar a massa na forma, ajeitar para moldar os cookies;

Colocar no forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar;

Retirar do forno e servir.

CREME DE INHAME COM FRUTAS

Rendimento: 10 porções (62 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 unidades médias de inhame, ou 1 unidade grande
- Aproximadamente 250 gramas da fruta de sua escolha
- 100 ml de água

MODO DE PREPARO:

Higienizar a fruta escolhida e o inhame;

Descascar o inhame;

Cozinhar o inhame até ele ficar bem molinho;

Depois de cozido, colocar no liquidificador junto com a água e adicionar a fruta aos poucos;

Caso preferir uma consistência mais mole, acrescentar um pouco mais de água;

Colocar na geladeira para firmar;

Servir.

Dica: No caso da banana e da maçã o ideal é que cozinhe antes de bater no liquidificador para não ficar escuro.

DELÍCIA DE MAÇÃ

Rendimento: 10 porções (83 g cada)

INGREDIENTES:

- 3 maçãs Fuji com casca
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 fio de óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno à 180°C;
Higienizar e cortar as maçãs em cubos pequenos;
Misturar bem os ovos e o óleo;
Acrescentar a maçã e os demais ingredientes à mistura;
Adicionar o fermento químico e misturar levemente com uma colher;
Colocar em forma untada;
Levar ao forno por 25 minutos ou até dourar;
Servir.

ESPETINHO DE FRUTAS

Rendimento: 6 porções (110 g cada)

Fonte: Instituto de Nutrição Annes Dias - Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro.

INGREDIENTES:

- 1 unidade de laranja seleta
- 1 unidade de banana prata
- 1/2 unidade de mamão papaya
- 1 unidade de manga tommy
- 1 unidade de maçã gala

MODO DE PREPARO:

Higienizar as frutas;

Remover as casca e cortar as frutas em pedaços grandes para não quebrar quando for colocar no espeto;

Espetar as frutas num palito (pode ser de churrasco), alternando as frutas de acordo com as cores, para ficar bem colorido;

Servir.

Dica: podem ser utilizadas outras opções de frutas como uva, morango, melão, goiaba, melancia, abacaxi ou o que mais a imaginação permitir.

GELÉIA DE BANANA

Rendimento: 16 porções (41 g cada)

Fonte: Instituto de Nutrição Annes Dias - Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro.

INGREDIENTES:

- 10 unidades médias de bananas d'água bem maduras
- Suco de 1 laranja lima ou outra bem doce

MODO DE PREPARO:

Higienizar as bananas e a laranja;

Descascar as bananas;

Liquidificar as bananas e o suco;

Levar a mistura ao fogo, mexer até desprender do fundo da panela. Deve ficar um creme espesso;

Servir.

Dica: Também pode ser utilizada maçã, pera, goiaba ou o que mais a imaginação permitir.

MINGAU DE AVEIA COM BANANA

Rendimento: 2 porções (177 g cada)

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 copo de leite (250 mL)
- 1 unidade de banana prata madura
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e amassar a banana;

Adicionar a banana, a aveia e o leite em uma panela e levar a fogo baixo;

Mexer até engrossar, no ponto de desgrudar do fundo da panela;

Salpicar canela em pó por cima;

Servir.

MINGAU DE FUBÁ

Rendimento: 1 porção (100 g)

INGREDIENTES:

- 1 banana pequena
- 1 colher de sopa cheia de fubá
- 1 copo pequeno de leite

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e amassar a banana;

Adicionar a banana, o fubá e o leite em uma panela e levar a fogo baixo;

Mexer até engrossar, no ponto de desgrudar do fundo da panela;

Servir.

MINGAU DE TAPIOCA

Rendimento: 1 porção (100 g)

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá cheia de leite integral
- 2 colheres de sopa cheias de goma de tapioca
- Canela em pó a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Colocar o leite e a tapioca em um copo;

Misturar e reservar por 1 hora;

Passar essa mistura para uma panela e levar ao fogo em temperatura média;

Mexer bem até engrossar, sem deixar ferver;

Acrescentar a canela;

Servir morno.

PANQUECA DE AVEIA

Rendimento: 5 porções (82 g cada)

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- 1 e ½ xícara de chá de leite integral
- 1 xícara de chá cheia de farinha de trigo
- ½ xícara de chá cheia aveia em flocos
- 1 colher de café cheia de fermento químico
- 1 colher de chá cheia de sal
- 1 fio de óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Juntar todos os ingredientes em um recipiente e misturar até formar uma massa homogênea;

Untar uma frigideira com um fio de óleo;

Com o auxílio de uma concha pegar uma porção de massa e colocar na frigideira, girar a frigideira para espalhar bem a massa;

Abaixar o fogo e deixar dourar por baixo em seguida virar do outro lado e deixar dourar;

Servir.

Dicas de recheios doces: maçã, abacaxi e canela; maçã, coco ralado e uvas passas.

PANQUECAS DE BANANA

Rendimento: 1 porção (76 g)

Fonte: Cozinha Vegetariana Simples em Casa (Veg.A.N.)

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de banana prata madura
- 1 colher de sopa (rasa) de farinha de aveia
- 1 colher de chá de óleo vegetal
- Canela em pó a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Higienizar a banana;

Amassar a banana com garfo;

Misturar todos os ingredientes;

Levar para uma frigideira antiaderente;

Espalhar uniformemente;

Deixar dourar por aproximadamente 1 minuto em fogo baixo;

Virar a panqueca e esperar mais 40 segundos;

Retirar do fogo, colocar em um prato e servir.

PASTA DE BETERRABA

Rendimento: 13 porções (20 g cada)

INGREDIENTES:

- 2 beterrabas grandes
- 10 bananas d'água médias
- 4 colheres de chá cheias de cravo
- 1 copo de água (200 mL)

MODO DE PREPARO:

Higienizar e cortar as bananas e beterrabas em pedaços;
Liquidificar tudo aos poucos usando, no máximo, 1 copo de água;

Levar ao fogo baixo para cozinhar por cerca de 45 minutos até dar ponto;

Esperar esfriar;

Servir.

PICOLÉ DE MANGA

Rendimento: 5 porções (62 g cada)

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de manga palmer madura
- 1 xícara de café de água

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e cortar a manga em pedaços pequenos;
Liquidificar a manga junto com a água;
Colocar em forminhas e levar ao congelador;
Servir.

SALADA DE FRUTAS

Rendimento: 1 porção (135 g)

INGREDIENTES:

- 1/2 unidade de laranja seleta
- 1/2 unidade de mamão papaya
- 1 fatia de abacaxi
- 1/2 unidade de banana prata

MODO DE PREPARO:

Higienizar as frutas;
Remover as cascas e sementes;
Cortar em pedaços pequenos;
Misturar e servir.

Dica: pode servir gelado.

TORTA INTEGRAL DE FRUTAS

Rendimento: 6 porções (60 g cada)

Fonte: Culinária Saúde e Prazer - Dicas de Culinária (Instituto Annes Dias - INAD)

INGREDIENTES:

- 1 1/2 unidade de banana prata
- 4 maçãs pequenas descascadas
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 7 colheres de sopa de água filtrada
- Suco de 1/2 laranja seleta
- 2 unidades de maçã gala
- Canela em pó a gosto
- 1 fio de óleo para untar

MODO DE PREPARO:

Higienizar a banana, descascar e cortar em rodela;

Hidratar a aveia com pouca água e liquidificar junto com a banana;

Untar uma forma e acrescentar a mistura do liquidificador;

Higienizar a maçã, descascar e cortar em fatias finas;

Misturar o suco de laranja na maçã e colocar sobre a massa que está na forma;

Salpicar canela em pó e assar até a massa ficar dourada;

Servir gelado.



BEBIDAS



Milshake de morango



Suco bicolor



Limonada refrescante



BATIDO DE MANGA COM MARACUJÁ

Rendimento: 1 porção (146 mL)

INGREDIENTES:

- 1 fatia grande de manga palmer
- 1 colher de sopa de maracujá
- 1 copo de leite integral

MODO DE PREPARO:

Higienizar as frutas;

Separar as polpas do maracujá;

Descascar a manga e separar a polpa;

Juntar no liquidificador o leite e as polpas;

Bater e coar;

Servir.

BATIDO DE POLPA DE AÇAÍ COM BANANA

Rendimento: 1 porção (146 mL)

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de banana prata
- 1/2 xícara de chá de polpa de açaí congelada
- 1/2 copo tipo requeijão de leite integral

MODO DE PREPARO:

Higienizar e descascar a banana;
Liquidificar todos os ingredientes;
Servir gelado.

LEITE COM ABACATE

Rendimento: 1 porção (100 mL)

INGREDIENTES:

- 1 copo pequeno cheio de leite integral
- 1 colher de sopa cheia de abacate picado

MODO DE PREPARO:

Higienizar, despolar e picar o abacate;
Liquidificar o leite com o abacate;
Servir gelado.

LEITE COM BANANA

Rendimento: 2 porções (180 mL cada)

INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de chá de leite

MODO DE PREPARO:

Higienizar e descascar as bananas;
Bater a banana com o leite no liquidificador;
Servir.

Dica: se quiser, pode acrescentar aveia.

LEITE COM MAÇÃ

Rendimento: 10 porções (192 mL)

INGREDIENTES:

- 9 unidades médias de maçã
- 6 copos duplos de leite integral

MODO DE PREPARO:

Higienizar a maçã e picar em pedaços pequenos;
Liquidificar o leite com a maçã;
Servir.

LIMONADA REFRESCANTE

Rendimento: 2 porções (200 mL cada)

INGREDIENTES:

- 4 laranjas
- 2 limões

MODO DE PREPARO:

Higienizar as laranjas e os limões;
Espremer o suco das laranjas e dos limões;
Servir.

SHAKE DE MORANGO

Rendimento: 1 porção (250 mL)

INGREDIENTES:

- 1 copo duplo de leite integral
- 12 unidades médias de morango

MODO DE PREPARO:

Higienizar os morangos;
Remover as folhas dos morangos e congelá-los;
Liquidificar os morangos com leite e cubos de gelo;
Servir.

SMOOTHIE DE BANANA

Rendimento: 2 porções (140 mL cada)

INGREDIENTES:

- 1 unidade de banana prata congelada
- 1 colher de sopa cheia de uvas passas
- 1 copo americano de leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó 100%

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e congelar a banana;
Liquidificar a banana congelada junto com o restante dos ingredientes;
Servir gelado.

SMOOTHIE DE LARANJA, BANANA E CENOURA

Rendimento: 1 porção (200 mL)

INGREDIENTES:

- 3/4 de xícara de chá de leite integral
- 1 unidade pequena de banana prata
- 1 colher de sopa de cenoura crua
- 1/2 unidade pequena de laranja lima

MODO DE PREPARO:

Higienizar, descascar e cortar a cenoura, a banana e a laranja;
Liquidificar todos os ingredientes;
Servir gelado.

SUCO BICOLOR

Rendimento: 2 porções (230 mL cada)

INGREDIENTES:

- 1 copo duplo de suco laranja
- 6 morangos médios

MODO DE PREPARO:

Remover as folhas verdes dos morangos, lavar e congelá-los;

Espremer a laranja e reservar o suco na geladeira;

Bater os morangos congelados com um pouco do suco de laranja;

Colocar o suco de laranja num copo e o morango batido sobre ele lentamente;

Servir gelado.

SUCO DE ABACAXI COM LARANJA

Rendimento: 2 porções (169 g cada)

INGREDIENTES:

- Suco de 2 laranjas
- 3 rodelaas pequenas de abacaxi

MODO DE PREPARO:

Higienizar a laranja e o abacaxi;
Descascar o abacaxi e corta-lo em rodelaas;
Separar 3 rodelaas e colocar no liquidificador;
Espremer o suco das laranjas e colocar no liquidificador;
Liquidificar todos os ingredientes;
Servir gelado.

SUCO DO HULK

Rendimento: 1 porção (100 mL)

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de laranja seleta
- 2 folhas médias de couve manteiga crua

MODO DE PREPARO:

Higienizar a couve e laranja;
Descascar a laranja;
Liquidificar a laranja com a couve;
Coar e servir gelado.

SUCO RADIANTE

Rendimento: 1 porção (180 mL)

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa cheias de inhame picado
- 1/2 L de água filtrada
- 2 colheres de sopa cheias de manga
- 1/2 copo americano de água filtrada gelada

MODO DE PREPARO:

Colocar 1/2 L de água em uma panela para cozinhar o inhame picado;

Descascar o inhame depois de cozido;

Descascar e picar a manga;

Colocar a manga e o inhame no liquidificador junto com a água gelada;

Bater por 1 minuto;

Coar e servir gelado.

SUCO VERMELHO

Rendimento: 2 porções (250 mL cada)

INGREDIENTES:

- 2 unidades grandes de maçã
- 1 unidade média de beterraba
- 2 unidades médias de cenoura
- 2 copos de água filtrada

MODO DE PREPARO:

Higienizar as maçãs, beterraba e cenoura;

Descascar e cortar em pedaços pequenos a maçã, a cenoura e a beterraba.

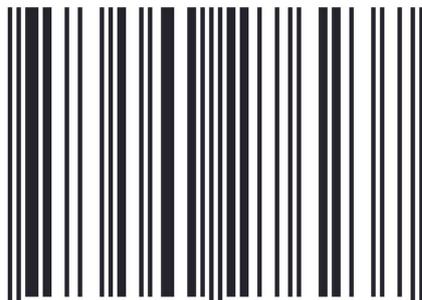
Bater todos os ingredientes no liquidificador com a água até ficar bem homogêneo.

Em seguida, colocar uma peneira bem fina sobre uma jarra e despejar o suco;

Servir.

ISBN: 978-65-00-27623-7

QR



9 786500 276237

ESSE MATERIAL AINDA ESTÁ EM CONSTRUÇÃO!
PARTICIPE!

