

# *Aproveitamento integral dos alimentos*

*Novas Receitas*

*volume 1*



Centro Universitário Franciscano  
Curso de Nutrição

*Aproveitamento integral  
dos alimentos  
Novas receitas*

Organizadoras:

Cristiana Basso  
Fabiana Silveira Copês  
Monique Gonçalves de Oliveira

Santa Maria, RS  
2009

## **Projeto Gráfico**

Bruno Fagundes Medeiros

## **Capa**

Lucas Rodrigues dos Santos

## **Orientação**

Prof<sup>a</sup>. Salette Mafalda Marchi

## **Revisão**

Prof<sup>a</sup>. Inara de Oliveira Rodrigues

A654

Basso, Cristiana (Org.).

Aproveitamento integral dos alimentos: novas receitas / organizadoras Cristiana Basso, Fabiana Silveira Copes, Monique Gonçalves de Oliveira.

– Santa Maria, RS: UNIFRA, 2009.

200 p.

ISBN: 978-85-7909-001-1

1. Culinária - Receitas. 2. Nutrição. I. Copes, Fabiana Silveira. II. Oliveira, Monique Gonçalves de. III. Título.

CDU 641.5



*Turma de Projeto Integrado de Nutrição II - 2º semestre 2007*

# Sumário

Apresentação .....	8	Bolinhos de presunto, alface e queijo .....	27
<b>Salgados</b> .....	11	Arroz sete cores .....	28
Maionese de legumes .....	12	Arroz enriquecido .....	29
Torta de rúcula com milho .....	13	Pimentão e tomate recheados .....	30
Berinjela à parmegiana .....	14	Bolinhos de casca de beterraba .....	31
Rocambole de arroz .....	15	Bolinhos de arroz .....	32
Mandioca gratinada com talos .....	16	Pizza com legumes .....	33
Empadão de vegetais .....	17	Croquete com resíduos de beterraba .....	34
Salada faceira .....	18	Sufilé de folhas e talos .....	35
Croquete de casca de batata doce .....	19	Omelete de folhas e talos de cenoura .....	36
Torta de pão .....	20	Farofa de folhas de couve-flor .....	37
Sopa de legumes .....	21	Sufilé com talos de agrião .....	38
Pastéis de forno de beterraba .....	22	Pizza fingida .....	39
Panquecas de agrião .....	23	Sopa cremosa .....	40
Pastel de espinafre .....	24	Batata frita com casca .....	41
Pastel de rúcula .....	25	Quindim de milho .....	42
Arroz com suco de laranja .....	26	Croquetes de feijão .....	43

**Doces.....45**

Doce de casca de abacaxi com coco .....46

Pudim de abóbora .....47

Delícia de goiaba (biscoitos) .....48

Panquecas de leite condensado  
com cascas de maçã .....49

Geléia de casca de banana .....50

Doce de abacaxi .....51

Geléia de cascas de frutas .....52

Salada no abacaxi, maçã e laranja .....53

**Bolos.....55**

Bolo de laranja com casca e linhaça .....56

Bolo bagaço .....57

Bolo de tomate .....58

Torta de abacaxi .....59

Bolo de pão com legumes .....60

Bolo de aveia com maçã e nozes .....61

Bolo de maçã .....62

Bolinho de casca de banana .....63

Bolo de maracujá com sementes .....64

**Sucos e Vitaminas .....65**

Suco de mamão com limão .....66

Suco de cenoura com limão .....67

Milk-shake de maçã .....68

Vitamina de abacaxi com cerejas .....69

Vitamina de frutas .....70

Suco de casca de abacaxi .....71

Suco de maçã com morango .....72

Refrigerantecaseiro.....73

Suco de salsa com limão .....74

Suco de beterraba com limão .....75

Suco nutritivo .....76

Vitamina brasileira.....77

# Apresentação

Proporcionar uma alimentação saudável e equilibrada, que supra todas as necessidades nutricionais em cada fase da vida e que, além de gostosa, seja saborosa, econômica e capaz de satisfazer o paladar de todos, é o objetivo primordial nesta nova compilação de receitas, voltadas ao aproveitamento integral dos alimentos. Considerando-se a boa aceitação do livro anterior, nosso projeto piloto, este primeiro volume abre uma série em que serão compilados e publicados, anualmente, o resultado das aulas práticas desenvolvidas nesta disciplina.

Com o aproveitamento integral dos alimentos, ou seja, aproveitando-se partes de alimentos normalmente não utilizadas, como cascas, folhas, sementes e talos, a alimentação torna-se mais rica em fibras, vitaminas, sais minerais e, por consequência, mais saudável, nutritiva e de baixo custo.

Motivados por esse propósito, alunos do terceiro semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Franciscano, na disciplina Projeto Integrado em Nutrição III, durante as aulas práticas no laboratório de técnica dietética, criaram receitas que foram submetidas a testes de aceitabilidade pelos próprios alunos e professora, por meio dos quais foram selecionadas as que fazem parte deste livro. Ao final da disciplina, algumas receitas também foram repassadas a merendeiras que participaram de oficinas práticas na nossa Instituição.

A organização do livro foi realizada por mim, professora da disciplina, e pelas alunas Fabiana Silveira Copês e Monique Gonçalves de Oliveira, que contaram com a colaboração das acadêmicas Mariana Kurtz da Costa, Angelina Holderbraum, Margarete Sant'Anna, Paula Drehmer, responsáveis pela obtenção de patrocínio das empresas Moinhos Ipiranga, Di Napoli Restaurante, Caixa Econômica Federal de Rosário do Sul e Brandt.

A todos que tornaram possível este trabalho, o nosso agradecimento.

**Profª Cristiana Basso**



## **Alunos da 14ª turma do curso de Nutrição 2007**

Aline Braido Pereira

Aline Rockenbach

Ana Paula Weber

Ana Rita Bottino Pivetta

Anelise Temp Schmidt

Angelina Holderbaum da Cruz

Fabiana Silveira Copês

Franciele Cagliari

Janaina Antunes Martins dos Santos

Jaqueline Simon de Camargo

Jeison Minussi Fornasier

Jéssica Leal Carvalho

Júlia Pires Santos

Juliana Picoral Manassero

Lariane Hartmann Lopes

Laura Kettermann Kretzmann

Liliane Carvalho Baggio

Magliane Alvez

Marcella Loebler Nascimento

Margarete Goularte Sant'anna

Mariana Delacoste Bicca Ventimiglia Mora

Mariana Kurtz da Costa

Marlon Jerzewski Noro

Monique Gonçalves de Oliveira

Natália Dotto Flores

Paula Beltrame Drehmer

Querino Haesbaert da Silva

Ramane Toniolo de Freitas

Rosana dos Santos Friedrich

Sabrina Tagliari Pradella

Sheila Galle

Tatiane Ceolin Thomazi

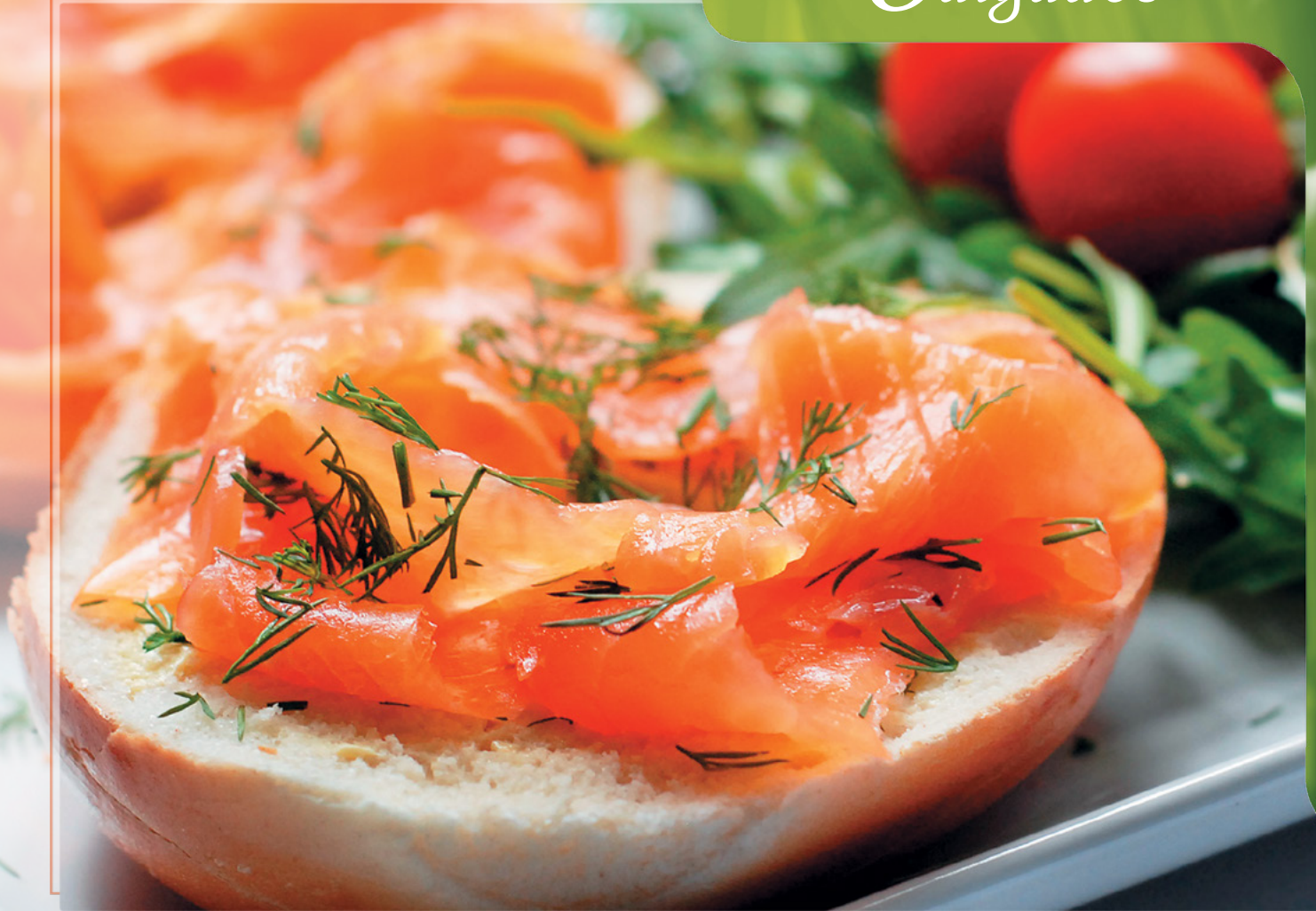
Tiane Teixeira Tambara

Vanessa Rosa Retamoso

Viviane Gonçalves Silveira



# *Salgados*



# Maionese de legumes

12



RENDIMENTO: 20 porções  
TEMPO DE PREPARO: 25 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 1 batata média
- 1 cenoura pequena
- ½ x de leite
- 1 c (sopa) de limão ou vinagre
- 1 c (chá) rasa de sal
- 1 c (sopa) de óleo

## Modo de preparo

Higienize a batata e a cenoura, cozinhe com casca em água fervente. Descasque e corte em pedaços pequenos; coloque no liquidificador o leite, a batata, a cenoura, o suco de limão, o sal e o óleo. Bata bem.

*Nesta receita exclui-se o ovo, que é rico em colesterol.*

# Torta de rúcula com milho

## Ingredientes

- 1 ½ x de farinha de trigo
- 2 x de leite
- 1 ovo
- 1 c (sopa) rasa de margarina
- 1 c (sopa) rasa de fermento
- 2 c (chá) de sal
- 3 ½ x de rúcula (pedaços grandes)
- 1 ½ x de milho verde
- 2 c (sopa) de queijo ralado

## Modo de preparo

Higienize a rúcula e seque com papel absorvente.

Bata no liquidificador o leite, o trigo, o ovo, a margarina, o sal.

Numa vasilha, coloque a massa liquidificada, a rúcula, o milho e o fermento.

Misture, despeje a massa numa forma untada, acrescente o queijo ralado e asse em forno médio por 20 minutos.

*A rúcula é um alimento rico em fibras, vitaminas e sais minerais.*



13

RENDIMENTO: 18 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Berinjela à parmegiana



14



RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

## Ingredientes

- 3 berinjelas grandes
- 1 x de farinha
- 1 c (sopa) de sal
- 1 c (sopa) de queijo ralado
- 4 tomates médios
- 1 cebola média
- 1 c (chá) de orégano
- 5 c (sopa) de óleo para untar
- 2 c (sopa) de cheiro verde

## Modo de preparo

Lave as berinjelas, corte-as ao comprido, em fatias finas. Adicione o sal e polvilhe com farinha de trigo. Unte uma frigideira com óleo e doure as fatias de berinjela nos dois lados. Coloque em uma assadeira camadas alternadas de berinjela e molho de tomate. Polvilhe a última camada com queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

## Molho

Doure a cebola e o tomate sem pele e cortados em pedaços pequenos. Acrescente  $\frac{1}{2}$  xícara de água, o sal, o cheiro verde e o orégano. Cozinhe até o molho ficar consistente.

# Rocambole de arroz

## Ingredientes

- 2 x (chá) arroz cozido
- 1 x (chá) farinha de trigo
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 100 g de queijo parmesão ralado
- ½ x (chá) de óleo
- 4 ovos

## Recheio

- 250 g de carne moída
- 1 maço de espinafre

## Molho branco

- 3 copos de leite
- 1 c (sopa) de margarina
- 2 c (sopa) de farinha de trigo
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Bata os ingredientes da massa no liquidificador e despeje em uma assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido por meia hora. Desenforme num pano úmido, coloque o recheio e enrole.

## Modo de preparo do molho branco

Derreta a margarina. Após, dilua a farinha em um pouco de leite e, o restante, acrescente lentamente, mexendo sem parar.



15

RENDIMENTO: 25 porções  
TEMPO DE PREPARO: 45 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

# Mandioca gratinada com talos



16



RENDIMENTO: 20 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

## Ingredientes

- 1 kg de mandioca cozida
- 2 c (sopa) de margarina
- ½ l de leite

## Recheio

- Talos e folhas de espinafre, beterraba, couve flor
- 2 c (sopa) de óleo
- Alho, cenoura picada e sal a gosto

## Modo de preparo

Bata a mandioca no liquidificador até formar um purê.

Leve ao fogo com a margarina e o sal até ferver.

Faça um refogado com alho, cebola e talos. Coloque em um refratário o purê, depois o refogado e o purê novamente. Leve ao forno para gratinar.

*Casca, talos e folhas de hortaliças são ricos em fibras e podem ser utilizados em refogados, sopas, bolinhos, farofa, recheios para tortas, etc.*



# Empadão de vegetais

## Ingredientes

- 1 x (chá) de cenoura cozida
- 2 x (chá) de arroz cozido
- 1 ½ x de chá de talos (brócolis, couve, beterraba)
- 2 x (chá) de leite
- 10 c (sopa) de farinha de trigo
- 3 c (sopa) de óleo
- 2 c (chá) de fermento
- 4 gemas
- 300 g de queijo mussarela
- Salsicha
- Cebola
- Orégano
- Manjerona
- Sal a gosto
- Pimentão
- Queijo ralado

*Aproveite a água em que cozinhou os legumes ou carnes para preparar outros pratos, conservando assim as vitaminas.*



## Modo de preparo

Misture o óleo, a farinha, a gema e o leite. Acrescente o arroz, os vegetais cozidos e os temperos. Por último, adicione o fermento.

Distribua em uma forma, intercalando com camadas de queijo. Deixe no forno até dourar.

RENDIMENTO: 6 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

# Salada faceira



18

RENDIMENTO: 6 a 7 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 2 x (chá) de casca de moranga ralada
- ½ x de pimentão verde picado
- ½ x de pimentão vermelho picado
- 1 x (chá) de tomate picado
- ½ x (chá) de cebola picada
- ½ x (chá) de passas de uva
- 1 copo de iogurte natural
- 1 c (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto
- 2 c (sopa) de azeite de oliva

## Modo de preparo

Lave bem a moranga em água corrente, descasque e rale a casca em tiras, deixando um pouco da polpa. Cozinhe a casca em água fervente. Depois de cozida, escorra e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, os pimentões, o sal, o limão e o azeite.

Misture em outro recipiente o iogurte com as passas e coloque sobre a salada pronta para decorar. Sirva fria. Dica: não deixe cozinhar demais a casca da moranga.

# Croquete de casca de batata doce

## Ingredientes

- 3 copos de cascas de batata doce
- 2 ovos
- 1 c (sopa) de margarina ou manteiga
- 2 ½ x de farinha de trigo
- Farinha de rosca
- Sal
- Óleo

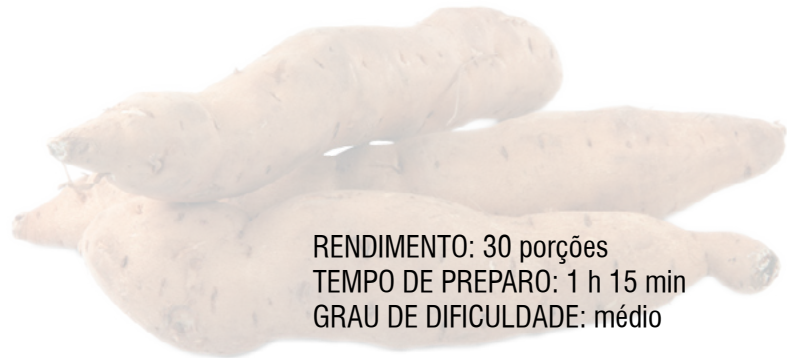
## Modo de preparo

Cozinhe as cascas das batatas em água e sal, depois de bem lavadas. Deixe esfriar. Amasse-as e passe-as em uma peneira, adicionando a manteiga e os ovos.

Misture bem para ligar os ingredientes e faça os croquetes. Passe-os na farinha de rosca e frite-os no óleo bem quente.



19



RENDIMENTO: 30 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 15 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

# Torta de pão

20



*Esta torta pode ser feita com pão amanhecido.*

RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 1 saco de pão de forma
- 1 lata de creme de leite
- ½ l de leite
- Queijo fatiado
- Presunto fatiado
- 2 cenouras raladas
- 1 tomate picado
- 2 c (sopa) de ervilha
- 2 c (sopa) de milho
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

## Modo de preparo

Forre uma forma refratária grande com pão umedecido pela mistura feita com o creme de leite, o leite e o sal. Em seguida, coloque a mistura feita com o presunto picado, ervilha, milho, cenoura ralada, tomate picado e orégano sobre o pão e, logo após, as fatias de queijo. Repita duas vezes esse procedimento e, na última camada, coloque o queijo e a mistura de leite e, se preferir, pode ser colocado orégano por cima. Leve ao forno alto para gratinar.

# Sopa de legumes

## Ingredientes

- 3 polpas de tomates cozidos
- 2 cenouras com talos
- 3 batatas
- 1 ramo de couve flor
- 1 ramo de salsa
- 1 ramo de cebolinha verde
- Sal a gosto
- Óleo
- 3 c (sopa) de farinha

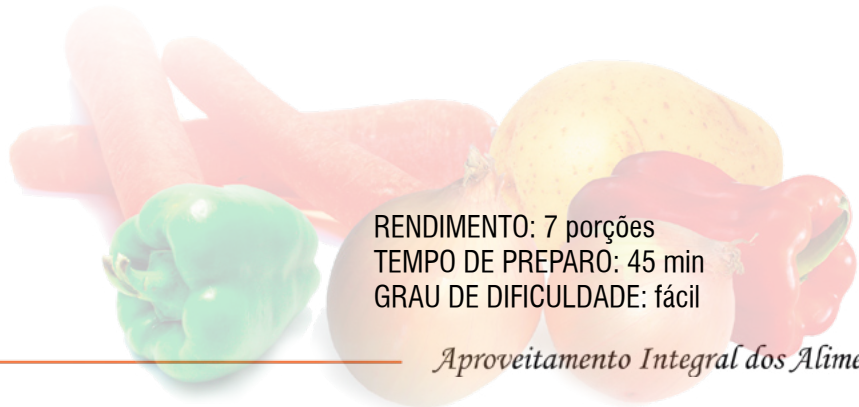
## Modo de preparo

Cozinhe as cenouras e as batatas; quando estiverem quase prontas, acrescente as polpas de tomate e adicione as couves. Frite a farinha até dourar, acrescente na sopa. Adicione sal, salsa e cebolinha.

*Ao preparar um ensopado, quando atingir o ponto de ferrura, abaixe o fogo e tampe a panela. Desse modo você mantém a temperatura e economiza gás.*



21



RENDIMENTO: 7 porções  
TEMPO DE PREPARO: 45 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

# Pastéis de forno de beterraba



*Para acentuar a cor da beterraba, adicione duas ou três colheres (de sopa) de vinagre à água de cozimento.*

## Ingredientes

### Massa

- 2 beterrabas cozidas
- 20 c (sopa) de farinha de trigo
- 1 c (chá) de fermento em pó
- 2 c (sopa) de margarina
- 1 ½ x (café) de leite
- 1 ovo
- Sal

### Recheio

- 200 g de peito de frango desfiado
- Tempero verde (cebolinha e salsa)
- Sal

## Modo de preparo

Bata no liquidificador a beterraba inteira com o leite. Passe em uma peneira para retirar a parte grossa, que não será utilizada. Junte e misture aos demais ingredientes. Amasse. Abra a massa com um rolo, corte e recheie (só misturar os ingredientes prontos). Pincele com gema de ovo e leve ao forno por 25 minutos. Cubra com molho branco (p. 13) e sirva.

RENDIMENTO: 3 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 25 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

# Panquecas de agrião

## Ingredientes

### Recheio

- 1 x de talos de agrião
- 1 cebola pequena
- 1 tomate médio
- ½ c (sopa) de óleo
- Sal a gosto
- 1 c (sopa) de cheiro verde

### Massa

- 1 x de folha e talos
- 1 x de água
- 1 cebola pequena
- 1 ovo
- 1 x de farinha

## Modo de preparo

### Recheio

Lave a cenoura e o agrião, retire as pontas da cenoura e rale. Corte em pedaços pequenos o agrião, o tomate e a cebola; refogue os legumes com óleo, acrescente o sal e o cheiro verde e ½ xícara de água. Cozinhe por 10 minutos e reserve.

### Massa

Coloque no liquidificador a água, o agrião, a cebola, o ovo, o trigo, o sal e bata bem. Unte uma frigideira com óleo.

Coloque uma fina camada de massa no centro da frigideira e espalhe nas laterais. Doure os dois lados; acrescente o recheio e enrole as pancakes. Cubra com molho de sua preferência e leve ao forno para gratinar por 15 minutos. Sugestão: molho branco (p. 13).



23

RENDIMENTO: 8 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

# Pastel de espinafre



24

RENDIMENTO: 10 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- Massa de pastel caseira ou pronta
- 2 c (sopa) de leite
- 2 x (chá) de espinafre cozido e picado
- 2 c (sopa) requeijão
- 2 x (chá) de ricota amassada

## Modo de preparo

Misture os ingredientes, recheie os pastéis e frite-os.

*Espinafre: rico em  
vitamina A, C, folato  
e potássio.*



## *Pastel de rúcula*

### **Ingredientes**

- Massa para pastel folhado ou frito
- 1 maço de rúcula
- 2 tomates picados
- 1 c (chá) de suco de limão
- 1 c (chá) de óleo
- 1 cebola ralada
- Sal a gosto

### **Modo de preparo**

Com a mistura de todos os ingredientes, recheie os pastéis. Coloque-os para assar ou frite-os, de acordo com a massa escolhida.



25

RENDIMENTO: 10 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

# Arroz com suco de laranja

26



RENDIMENTO: 10 porções  
TEMPO DE PREPARO: 25 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 1/4 x de manteiga ou margarina
- 2 c (sopa) de salsão picado com as folhas
- 2 c (sopa) de cebola picada
- 1 x de água
- 1 c (chá) de cascas de laranja raladas
- 1 x de suco de laranja
- Sal a gosto
- 1 x de arroz comum
- 3/4 x de arroz parboilizado

## Modo de preparo

Numa panela média, derreta a manteiga, adicione o salsão e a cebola e cozinhe por 5 minutos aproximadamente.

Adicione água, as cascas de laranja raladas, o suco de laranja, sal a gosto e deixe levantar fervura. Acrescente o arroz e mexa. Mantenha em fogo baixo e cozinhe por 15 ou 20 minutos.

# Bolinhos de presunto, alface e queijo

## Ingredientes

- 4 c (sopa) de farinha de trigo
- 3 c (sopa) de manteiga
- 4 x de leite
- 300 g de presunto cortado em fatias finas
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 2 pés de alface
- Orégano e sal a gosto

## Modo de preparo

Lave as alfaces, corte em tiras finas. Enrole cada fatia de presunto com uma pequena porção de tiras de alface e de queijo ralado. Coloque as fatias enroladas de presunto em uma forma refratária. Reserve. Derreta a manteiga numa panela, em fogo lento. Adicione a farinha e o sal. Mexa bem. Junte, aos poucos, o leite, mexendo sempre. Cozinhe até engrossar. Derrame esse molho sobre os rolos e salpique com queijo ralado e orégano. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos.



27

RENDIMENTO: 8 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 20 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Arroz sete cores

28



RENDIMENTO: 10 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

## Ingredientes

- 1 ½ x de arroz branco
- 1 x de arroz integral
- 1 tomate
- ½ pimentão
- 1 beterraba
- 2 cenouras
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 maço de brócolis
- 1 lata de creme de leite
- 1 pacote de queijo ralado

## Modo de preparo

Cozinhe os dois tipos de arroz separadamente e com sal. Cozinhe a cenoura, beterraba e brócolis com pouca água. Pique os ingredientes cozidos, o tomate e o pimentão em cubos, exceto o brócolis. Bata o creme de leite com os talos de brócolis, 1 colher (sopa) de pimentão, as sementes e a polpa do tomate. Em um refratário, coloque uma primeira camada de arroz, e intercale porções de cenoura e beterraba até a última camada, intercalando também, a seu gosto, o restante dos ingredientes. Sobre a preparação, coloque o creme de leite com os talos de brócolis.

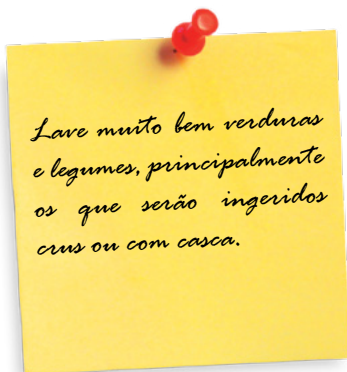
# Arroz enriquecido

## Ingredientes

- 1 copo de arroz
- 2 c (sopa) de farelo de aveia
- 1 c (sopa) de óleo
- Talos de couve
- Talos e fatias de espinafre
- Talos de brócolis
- Cascas de abóbora
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Refogue o arroz com o farelo.  
Acrescente 2 xícaras de água fervente para cozinhar o arroz.  
Cozinhe à parte todos os outros ingredientes e depois refogue com óleo e orégano.



29

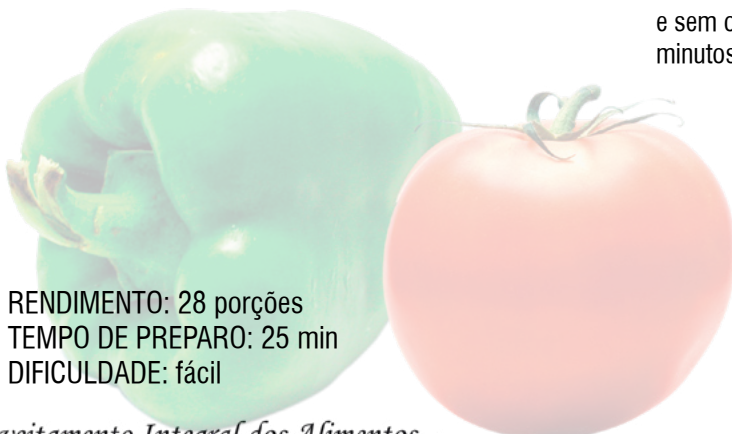
RENDIMENTO: 5 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Pimentão e tomate recheados

30



RENDIMENTO: 28 porções  
TEMPO DE PREPARO: 25 min  
DIFICULDADE: fácil



### Ingredientes

- 2 pimentões
- 5 tomates grandes e firmes
- 580 g de atum sólido
- 300 g de pão amanhecido (4 pães)
- 2 x de leite
- 2 c (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Queijo parmesão

### Modo de preparo

Deixe o pão por alguns minutos de molho no leite; tempere o atum com azeite de oliva, orégano e misture bem. Esprema o pão, junte a mistura e tempere com sal. Recheie os pimentões, os tomates já limpos e sem o miolo. Leve ao forno a aproximadamente 180° por cerca de 30 minutos.

# Bolinhos de casca de beterraba de beterraba

## Ingredientes

- 2 copos de cascas de beterraba
- 1 c (sopa) de margarina
- 2 ovos inteiros
- 1 c (sopa) de farinha de trigo
- 1 x de leite
- 3 c (sopa) de queijo ralado
- Tempero verde, cebola e alho a gosto

## Modo de preparo

Lave bem a beterraba e descasque. Afervente as cascas com água e sal. Esfrie, pique miudinho e misture tudo com a cebola picada, os ovos, o leite, o tempero verde e condimentos. Junte a farinha até obter consistência e, por último, o fermento. Faça bolinhos e frite em óleo quente.

*A beterraba ganha  
sabor quando  
temperada com suco  
de laranja.*



31



RENDIMENTO: 30 porções  
TEMPO DE PREPARO: 45 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

# Bolinhos de arroz



32

RENDIMENTO: 30 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 2 x (chá) de arroz cozido
- 6 c (sopa) de farinha de trigo
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- ½ x (chá) de leite
- 1/4 c (café) de noz moscada
- 2 ovos
- 3 c (sopa) de parmesão ralado
- Sal a gosto
- 1 c (sopa) de salsa picada

## Modo de preparo

Coloque o arroz em uma panela e acrescente o leite. Leve ao fogo e cozinhe, misturando regularmente para que o arroz fique bem macio e o leite seja totalmente absorvido. Retire do fogo e deixe esfriar.

Coloque em uma tigela o arroz, os ovos, o queijo, a salsa, a noz moscada e o sal. Misture bem e acrescente a farinha de trigo e o fermento. A massa deve ficar em ponto que se possa modelar as colheradas; se necessário, acrescente mais um pouco de farinha de trigo. Aqueça o óleo em uma panela e vá colocando as colheradas de massa para formar os bolinhos. Frite poucos de cada vez, até ficarem bem dourados.



# Pizza com legumes

## Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo
- ½ copo de leite
- 30 g de fermento biológico
- 2 ovos
- 1 ½ copo de água
- 1 c (sobremesa) de açúcar
- 1 c (sopa) margarina
- Sal a gosto

## Recheio

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- Talos de espinafre, couve e beterraba
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 c (sopa) de alho
- 1 tomate

## Cobertura

- 200 g de queijo mussarela
- Orégano a gosto



## Modo de preparo

Para a preparação da massa, dissolva bem o fermento no leite, misture todos os ingredientes e adicione a farinha aos poucos, até formar uma massa lisa. Faça pequenas bolinhas e deixe crescer por 2 minutos. Abra a massa e ponha para assar até ficar dourada e crocante. Faça um refogado com os ingredientes do recheio (menos o queijo), coloque o recheio na massa, cubra com queijo e polvilhe o orégano. Leve ao forno para derreter o queijo.

RENDIMENTO: 8 pizzas (massa)  
4 pizzas (molho)  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

# Croquete com resíduos de beterraba

## Ingredientes

- 1 x de cascas e talos de beterraba
- 1 x de aveia
- ½ cebola pequena
- 1 ovo
- 100 g de carne moída
- 1 c (sobremesa) rasa de sal
- 1 c (sopa) de cheiro verde

## Modo de preparo

Corte a cebola e o cheiro verde em pedaços pequenos. Em uma vasilha, junte: aveia, ovo, carne moída, cebola, cheiro verde, sal e os resíduos (cascas e talos) de beterraba. Misture até a massa dar “liga”. Coloque pequenas porções em assadeira untada. Asse em forno alto por 20 minutos.



34

RENDIMENTO: 25 porções  
TEMPO DE PREPARO: 45 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

## Suflê de folhas e talos

### Ingredientes

- 1 x de talos de brócolis cozidos
- 1 x de folhas e talos de beterraba
- 1 x de talos de espinafre cozidos
- 1 x de couve-flor cozida
- 4 x de molho branco
- 3 ovos batidos em neve
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado

### Modo de preparo

Coloque as hortaliças cozidas em uma forma e em seguida os ovos batidos, reservando um pouco. Após, acrescente o molho branco, cubra com queijo ralado e, por último, com o restante do ovo batido. Tempere com sal a gosto e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

*Para que o brócolis não desbote ao cozinhar, acrescente uma colherinha de açúcar na água de cozimento.*



35

RENDIMENTO: 6 porções  
TEMPO DE PREPARO: 40 min  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

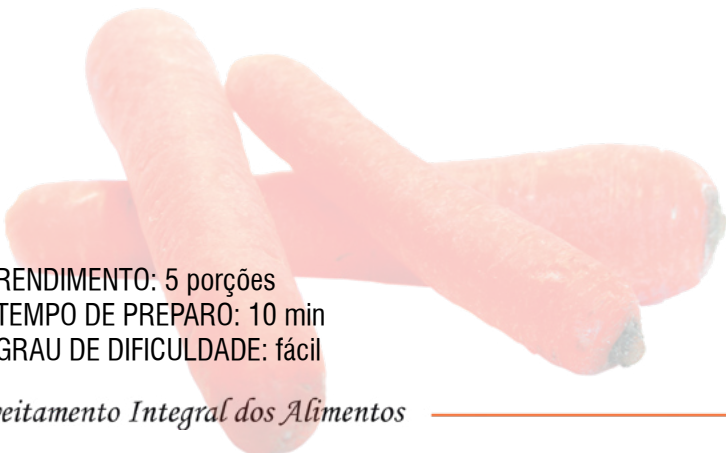
# Omelete de folhas e talos de cenoura

## Ingredientes

- 5 ovos
- 4 c (sopa) de queijo ralado
- 1 x de folhas e talos de cenoura
- 1 c (sopa) óleo

## Modo de preparo

Cozinhe as folhas e talos de cenoura em pouca água e sal. Escorra e pique-os. Bata os ovos inteiros e acrescente duas colheres de queijo e sal. Leve uma frigideira ao fogo com uma colher de óleo para esquentar. Coloque os ovos e espalhe rapidamente sobre essa superfície as folhas e talos. Polvilhe com mais duas colheres de queijo.



RENDIMENTO: 5 porções  
TEMPO DE PREPARO: 10 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Farofa de folhas de couve-flor

## Ingredientes

- 3 folhas de couve-flor picadas
- 2 ovos
- 1 x de farinha de mandioca
- 1 cebola ralada
- Óleo e sal a gosto

## Modo de preparo

Refogue as folhas de couve-flor picadas no óleo. Junte a cebola, o sal e os ovos, um a um, mexendo sempre. Por último acrescente a farinha de mandioca.



37

RENDIMENTO: 4 porções  
TEMPO DE PREPARO: 20 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Sufê com talos de agrião

38



RENDIMENTO: 6 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 3 x de talos de agrião e folhas
- 2 cenouras
- 3 tomates
- 1 cebola
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de manjerona
- ½ x de trigo
- 1 c (sopa) de farinha de rosca

## Modo de preparo

Corte as cenouras e rale. Corte em pedaços pequenos o tomate, os talos de agrião e a cebola. Doure a cebola no óleo, acrescente a cenoura, os talos de agrião, o sal e cozinhe por 5 minutos. Depois, junte os tomates cortados e, quando levantar fervura, retire do fogo e deixe esfriar. Adicione as gemas, o trigo e misture bem. Acrescente as claras em neve, misturando levemente. Unte a assadeira e polvilhe com farinha de rosca. Asse em forno pré-aquecido por 20 minutos.

# Pizza fngida

## Ingredientes

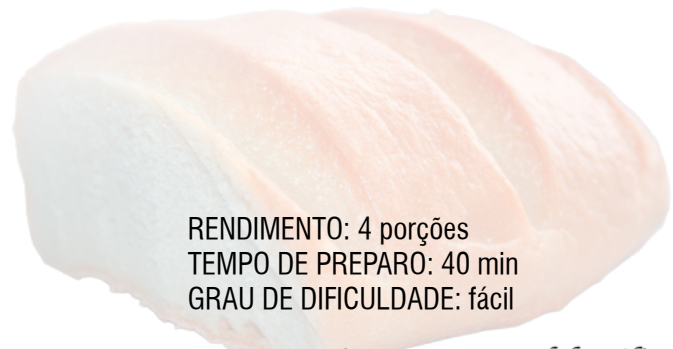
- 1 lata pequena de molho de tomate
- 1 cebola
- Salsinha e sal a gosto
- 3 pães amanhecidos (tipo francês)
- 2 ovos

## Modo de preparo

Forre a forma com fatias finas de pão e, sobre elas, coloque o molho de tomate com a cebola e a salsinha. Bata as claras em neve e misture com as gemas. Cubra os pães com esse creme. Leve ao forno.  
Obs.: pode-se acrescentar queijo na cobertura.



39



RENDIMENTO: 4 porções  
TEMPO DE PREPARO: 40 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Sopa cremosa



40

RENDIMENTO: 8 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

## Ingredientes

- 200 g de carne de frango sem pele e sem osso
- 1 maço de talo de beterraba
- 2 couves-flor sem talos
- 1 maço de espinafre
- Tempero verde a gosto
- 4 batatas
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Coloque o frango para ferver em 1 litro de água. Após 10 minutos de fervura, adicione todos os ingredientes picados e deixe ferver até que tudo esteja cozido. Tempere com sal a gosto e, se preferir, adicione pimenta. Bata tudo no liquidificador. Polvilhe tempero verde picado.

*A pele do frango  
possui muitas  
calorias e colesterol.*



# Batata frita com casca

## Ingredientes

- Batatas com casca
- Sal a gosto
- Óleo

## Modo de preparo

Lave bem as batatas, corte-as em rodelas finas e frite-as em gordura quente. Tempere com sal a gosto.

*Para que as batatas fritas fiquem bem sequinhas e crocantes, antes da fritura deixe-as de molho em água fria dentro da geladeira por 30 minutos.*



41

RENDIMENTO: 8 batatas médias para 6 pessoas  
TEMPO DE PREPARO: 5 min por porção  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

# Quindim de milho

## Ingredientes

- 6 espigas de milho verde
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 1 c (chá) de fermento em pó
- 4 c (sopa) de margarina
- 3 c (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Separe o milho do sabugo, misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Coloque numa forma redonda e leve ao forno para assar (40 minutos). Obs.: acrescente o milho aos poucos para não pesar no liquidificador.



42

RENDIMENTO: 20 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

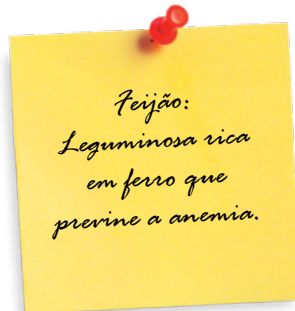
# Croquetes de feijão

## Ingredientes

- Sobras de feijão e arroz
- Alho
- Sal a gosto
- Cebolinha e salsa picadas
- 4 c (sopa) de queijo parmesão ralado
- 2 c (sopa) de farinha de trigo
- ½ x de leite
- 2 ovos

## Modo de preparo

Passa na peneira a porção de feijão e arroz, completando um prato fundo. Tempere com um dente de alho picado, sal, cebolinha, salsa picada e queijo ralado. Junte as 2 colheres de farinha de trigo dissolvida em ½ xícara de leite e leve ao fogo, misturando durante 15 minutos. Quando estiver frio, junte um ovo inteiro e, com as mãos, misture um pouco de farinha de rosca e faça bolinhos. Passe cada porção no ovo batido e na farinha de rosca e frite em óleo bem quente.



43

RENDIMENTO: 21 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*



# *Doces*



# Doce de casca de abacaxi com coco



46

RENDIMENTO: 25 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: médio

## Ingredientes

- 4 copos de água
- Casca de 1 abacaxi a gosto
- 10 c (sopa) de açúcar
- 1 c (sopa) de margarina
- 100 g de coco ralado

## Modo de preparo

Descasque um abacaxi, lave e ferva com um pouco de água. Bata no liquidificador e coe. Leve ao fogo a parte que ficou na peneira e acrescente o açúcar, o coco e a margarina. Mexa sempre até desprender do fundo da panela. Faça bolinhas e passe no açúcar cristal.

*Trocar os doces  
das sobremesas por  
preparações com frutas  
é muito mais saudável.*

## *Pudim de abóbora*

### **Ingredientes**

- 2 kg de abóbora sem sementes
- 2 ovos
- Açúcar até formar calda, para colocar previamente na forma, aproximadamente 4 c (sopa)
- 2 c (sopa) de óleo
- 2 c (sopa) de sementes de abóbora tostada
- 1 x de açúcar

### **Modo de preparo**

Cozinhe a abóbora até ficar macia e acrescente uma xícara de açúcar. Deixe escorrer e esfriar. Misture todos os ingredientes, coloque em assadeira e leve para assar.



47

RENDIMENTO: 15 a 20 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 10 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Delícia de goiaba (biscoitos)



48

RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

### Ingredientes

- Cascas de 3 goiabas
- 3 x de farinha de trigo
- ½ x de açúcar
- 3 c (sopa) de margarina
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 1 pacote de coco ralado grosso
- 1 c (sopa) de leite

### Modo de preparo

Corte as cascas de goiaba em tiras e reserve. Numa vasilha, misture a farinha, o açúcar, a margarina e, por último, as cascas bem picadas e o coco. Molde os biscoitos em formato arredondado e leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar, por aproximadamente 20 minutos.

*Coma frutas  
diariamente, pois  
elas são boas fontes  
de fibras, vitaminas  
e sais minerais.*



# Panquecas de leite condensado com cascas de maçã

## Ingredientes

### Massa

- 2 x (chá) de farinha de trigo
- 1 c (sobremesa rasa) de fermento em pó
- 2 ovos
- 2 x (chá) de leite
- ½ c (chá) de essência de baunilha
- 1 c (sobremesa rasa) de margarina
- Cascas de 2 maçãs médias

### Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 2 bandejas (de isopor) de morangos
- 50 g de coco ralado se preferir

## Modo de preparo

### Massa

Bata todos os ingredientes (da massa) no liquidificador, exceto o fermento, até obter uma massa homogênea. Acrescente por último o fermento sem bater, apenas misture bem. Unte (somente uma vez) uma frigideira pequena com uma pitada de margarina, aqueça e coloque pequenas porções de massa, equivalentes a meia concha pequena cada uma, até obter uma panqueca fininha; frite-a de ambos os lados, até ficar dourada.

RENDIMENTO: 18 porções

TEMPO DE PREPARO: 40 min

GRAU DE DIFICULDADE: médio



49

### Recheio

Coloque o leite condensado em um prato refratário no forno de microondas. Deixe por 8 minutos na potência 100 (dependendo do forno), mexa a cada dois minutos e veja a consistência, que deve ficar entre mole e firme.

Após tirar do forno, coloque os morangos (que já devem estar bem picados) e misture-os bem ao leite condensado. (se preferir, pode colocar coco ralado com os morangos)

Enrole as panquecas com o recheio e acomode-os em prato refratário retangular. A sobra de recheio deve ser colocada sobre as panquecas.

# Geléia de casca de banana



50

RENDIMENTO: 9 bananas rendem uma porção de geléia  
TEMPO DE PREPARO: 1 h  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- Cascas de 9 bananas
- 10 c (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Lave e descasque bem as bananas e, com uma faca, raspe todas as cascas por dentro, tirando a parte branca. Corte-as em pequenos quadrados e coloque-as para ferver com água suficiente para cobri-las. Deixe-as mais ou menos 20 minutos no fogo (médio a baixo), para que ferveram bem.

Ainda quente, coloque-as no liquidificador com um pouco da água do cozimento e bata bem. Despeje em uma panela e misture o açúcar, leve ao fogo e mexa sem parar até obter uma consistência bem grossa (de 30 a 40 minutos).

*Banana: fruta rica em potássio, nutriente que auxilia na contração muscular, prevenindo câibras.*

## Doce de abacaxi

### Ingredientes

- 1 abacaxi
- 3 x (chá) de água
- 4 paus de canela
- 4 c (sopa) de açúcar
- 1 pacote de flan de baunilha
- 1 lata de creme de leite

### Modo de preparo

Corte o abacaxi (com casca) em cubos, coloque em uma panela, junte a água, a canela e o açúcar. Tampe e cozinhe em fogo baixo até ficar macio. Adicione o flan de baunilha e deixe cozinhar até encorpar, coloque em uma forma (ou prato) de vidro e retire a canela. Espere esfriar e adicione o creme de leite. Leve à geladeira e sirva gelado.



51

RENDIMENTO: 6 porções  
TEMPO DE PREPARO: 40 min  
GRAU DE DIFICULDADE: média

# Geléia de cascas de frutas



52

RENDIMENTO: 12 porções  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

## Ingredientes

- Cascas de duas maçãs
- Cascas de duas goiabas
- Cascas de duas pêras
- 1 x de cascas de mamão
- 3 x de água
- 8 c (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Coloque em uma panela 2 xícaras de água e as cascas de maçã, pêra e goiaba. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, faça o mesmo com as cascas de mamão. Após, coloque todas as cascas e a água do cozimento no liquidificador, batendo até formar um purê de frutas. Adicione o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geléia.

*O consumo de fibras é de fundamental importância para o bom funcionamento intestinal. Não esqueça, porém, de ingerir, no mínimo, 2 litros de água ao dia.*

## *Salada no abacaxi, maçã e laranja*

### **Ingredientes**

- 1 abacaxi grande
- 1 maçã
- 1 cenoura ralada
- 3 c (sopa) de maionese
- 3 c (sopa) de creme de leite

### **Modo de preparo**

Corte o abacaxi horizontalmente e tire a polpa. Pique a maçã. Misture a maçã, a cenoura ralada, a maionese e o creme de leite. Coloque a mistura dentro do abacaxi.



53

RENDIMENTO: 7 porções  
TEMPO DE PREPARO: 20 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil



# *Bolos*



# Bolo de laranja com casca e linhaça



*Linhaça, aveia, farelo de trigo e granola são ótimas fontes de fibras.*

RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

### Massa

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

### Cobertura

- 6 c (sopa) rasas de açúcar
- 2 c (sopa) cheias de chocolate em pó
- 11 c (sopa) de leite
- 1 c (sopa) de margarina

## Modo de preparo

### Massa

Corte as laranjas em 4 pedaços, retire as sementes e a parte branca do centro. Deixe a casca e o bagaço.

Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a linhaça. Despeje a mistura em uma vasilha, acrescente a farinha de trigo, mexendo bem. Por último, acrescente o fermento, misturando bem.

### Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar.



# Bolo bagaço

## Ingredientes

- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 1 x (chá) de açúcar refinado
- 1 x (chá) de óleo
- 2 x (chá) de farinha de trigo
- 2 laranjas inteiras picadas com casca e bagaço, sem as sementes
- 3 ovos

## Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 4 c (sopa) de chocolate em pó
- 1 c (sopa) de margarina

## Modo de preparo

### Massa

Bata no liquidificador a laranja, os ovos, o óleo e o açúcar. Enquanto isso, misture o fermento à farinha em uma tigela. Despeje sobre essa farinha o conteúdo do liquidificador. Mexa cuidadosamente (não é preciso bater). Coloque em forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 45 minutos.

### Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar.



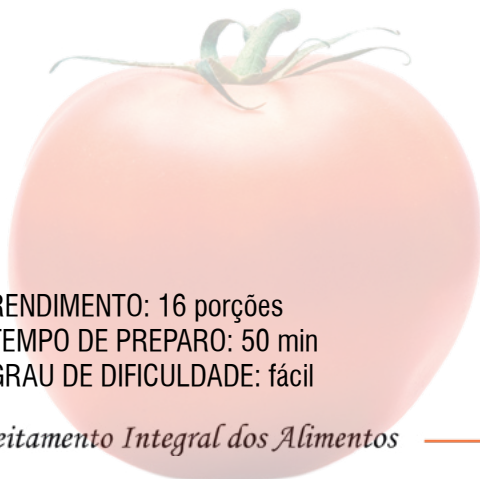
*Os ovos brancos e vermelhos têm a mesma composição nutricional, portanto o que difere é apenas a cor.*

RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1 h 15 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Bolo de tomate



58



RENDIMENTO: 16 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

### Ingredientes

#### Bolo

- 5 x (chá) de tomate maduro
- 4 ovos
- 2 x (chá) açúcar
- 3 x (chá) farinha de trigo
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 2 x de suco de tomate

#### Geléia

- 2 x (chá) tomate maduro (suco)
- 2 ½ x (chá) açúcar
- 1 c (sopa) amido de milho

#### Merengada

- 1 ovo
- 6 c (sopa) açúcar

### Modo de preparo

Cozinhe os tomates, bata no liquidificador, peneire e reserve o suco. Bata os ovos até dobrarem de volume, acrescente o açúcar e continue batendo. Peneire a farinha e misture-a delicadamente com o suco. Por último, junte o fermento e asse em forno pré-aquecido, em assadeira previamente untada e enfarinhada.

Para a merengada, bata a clara em neve e acrescente o açúcar.

Para a geléia, cozinhe os tomates, bata no liquidificador, e leve ao fogo com o suco do tomate e o açúcar, até formar uma calda fina e acrescente o amido de milho. Coloque a merengada e a geléia ainda quente sobre o bolo.

# Torta de abacaxi

## Ingredientes

- 1 ½ x de farinha
- 2 ½ x de açúcar
- 3 ovos
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- ½ x de leite morno
- 1 c (sopa) de margarina

## Modo de preparo

Pegue os ovos e separe as claras, bata em neve e reserve. Com as gemas, faça uma gemada com 1 xícara e meia de açúcar. Reserve. Coloque os outros ingredientes em uma vasilha, exceto o abacaxi, e vá acrescentando a gemada. Por fim, misture as claras. Pegue outra xícara de açúcar, coloque em uma forma com furo central e faça um caramelo. Após, coloque os abacaxis cortados em cubinhos em cima e derrame a massa. Deixe assar por 25 minutos, aproximadamente, em fogo médio/alto.



59

RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 45 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Bolo de pão com legumes



60



RENDIMENTO: 12 porções

TEMPO DE PREPARO: 1 h 15 min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

### Ingredientes

- 1 kg de pão picado
- 3 c (sopa) de margarina
- 4 c (sopa) de maisena
- 1 litro de água ou leite
- 1 cebola
- 1 ramo de salsa picada
- 3 ovos
- Talos de couve, brócolis e beterraba
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

### Modo de preparo

Amoleça o pão na água. Tempere com sal e pimenta, acrescente salsinha picada, cebola ralada, margarina, legumes e talos picados, gemas e maisena. Misture bem. Por fim, acrescente as claras em neve. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

# Bolo de aveia com maçãs e nozes

## Ingredientes

- 1 x de óleo
- 2 ovos inteiros
- 3 maçãs com cascas, cortadas em pedaços
- 1 ½ x de açúcar
- 3 x de farinha de trigo
- 1 x de aveia em flocos
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 1 c (sopa) de canela
- 50 g de nozes
- Farinha de rosca

## Cobertura

- 2 c (sopa) de farinha
- 2 copos de leite
- 2 c de açúcar
- ½ maçã picada
- Nozes a gosto
- Canela a gosto

*Ao comprar ovos,  
verifique se não  
estão com a casca  
trincada ou vencidos  
e conserve-os sob  
refrigeração.*

## Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as maçãs e o açúcar. Despeje a mistura em uma tigela. Acrescente a farinha de trigo, a aveia, o fermento e a canela. Bata até obter uma massa homogênea. Acrescente, aos poucos, sem bater (mexa com uma colher) as nozes. Despeje em uma forma grande com furo central, untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse em forno médio (180°) por 40 minutos ou até que o palito saia limpo. Sirva frio.



61

## Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar.

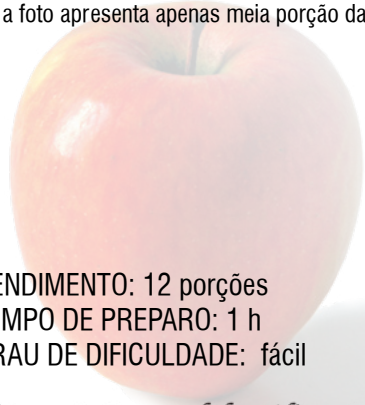
RENDIMENTO: 15 porções  
TEMPO DE PREPARO: 1h 10min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Bolo de maçã



62

Obs: a foto apresenta apenas meia porção da receita.



RENDIMENTO: 12 porções

TEMPO DE PREPARO: 1 h

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

### Ingredientes

- 2 x (chá) de farinha de trigo
- 2 x (chá) de açúcar
- 1 x (chá) de óleo
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 1 c (sopa) de canela em pó
- Cascas de 2 maçãs
- 3 ovos

### Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e as cascas de maçã. Junte a farinha de trigo e o fermento em pó. Pique as maçãs e misture-as com 2 colheres (sopa) de açúcar e a canela. Junte a mistura já batida no liquidificador com os demais ingredientes. Unte uma forma (com buraco no meio), coloque a massa e polvilhe com canela e açúcar. Depois de assar, desenforme e coloque canela e açúcar por cima.

## *Bolinho de casca de banana*

### **Ingredientes**

- 2 x de farinha de trigo
- 2 x de cascas de banana bem picadas
- 1 x de leite
- 1 c (sopa) de fermento em pó
- 1 c (sobremesa) de sal
- Óleo para fritar
- 1 ovo inteiro
- Canela a gosto

### **Modo de preparo**

Coloque em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole. Leve ao fogo para aquecer e, depois, faça os bolinhos com o auxílio de uma colher. Frite-os dos dois lados. Coloque-os sobre um papel absorvente e sirva quente.

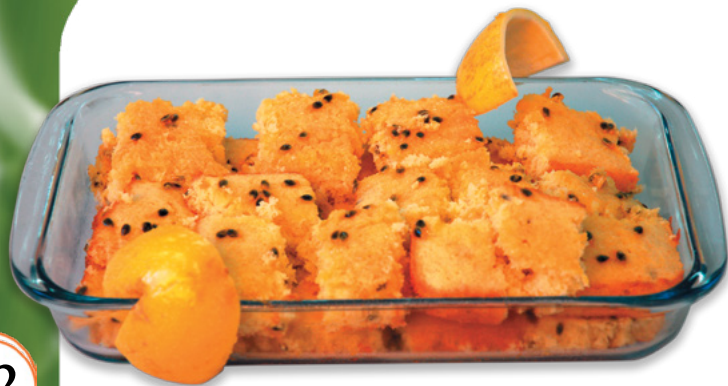


63

RENDIMENTO: 30 porções  
TEMPO DE PREPARO: 20 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

# Bolo de maracujá com sementes



62



RENDIMENTO: 14 porções  
TEMPO DE PREPARO: 50 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 2 ovos
- 1 e  $\frac{1}{2}$  x de açúcar
- 2 c (sopa) de margarina
- 2 maracujás (1 para a massa e outro para cobertura)
- 2 x de farinha de trigo
- 1 x de amido de milho
- 1 c (sopa) rasa de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  x de leite

## Modo de preparo

Bata bem as gemas com o açúcar e a margarina, acrescente a polpa e as sementes do maracujá, o leite e misture. Junte o trigo, o amido de milho e o fermento, continuando a mexer. Adicione as claras em neve e misture levemente. Coloque em forma untada. Asse em forno médio por 20 minutos.

Cobertura do bolo: coloque o suco de um maracujá com as sementes e 4 colheres de açúcar em uma xícara. Espalhe sobre o bolo ainda quente.

Obs: a cobertura pode ser substituída por leite condensado.

*A posição central  
da gema caracteriza  
o ovo novo.*



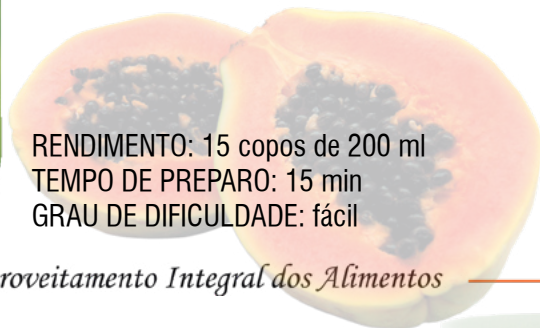
# *Sucos e Vitaminas*



## Suco de mamão com limão



66



RENDIMENTO: 15 copos de 200 ml  
TEMPO DE PREPARO: 15 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

### Ingredientes

- 3 x de mamão com casca
- 1 limão grande
- 2 l de água
- 6 c (sopa) de açúcar

### Modo de preparo

Bata o mamão com casca em 1 litro de água, passe na peneira e reserve.

Corte o limão, ao comprido, em 4 partes e retire o miolo central para não ficar amargo. Bata no liquidificador com  $\frac{1}{2}$  litro de água e coe. Misture os sucos, acrescente o açúcar, o restante da água e mexa. Sirva logo em seguida.

*Mamão e limão são frutas ricas em vitamina C, que atuam no fortalecimento do sistema imunológico e combatem radicais livres.*

# Suco de cenoura com limão

## Ingredientes

- 1 cenoura grande
- 1 limão grande
- 1 l de água
- 4 c (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

Lave a cenoura e o limão.

Retire as pontas da cenoura, corte e bata no liquidificador com ½ litro de água.

Corte o limão ao comprido e retire o miolo central para não ficar amargo. Bata no liquidificador com ½ litro de água e coe; misture os sucos, acrescente o açúcar e mexa.

Sirva em seguida.

*Ao invés de suco artificial e refrigerante, prefira suco natural: é sempre a melhor escolha.*



67

RENDIMENTO: 10 copos de 200 ml  
TEMPO DE PREPARO: 10 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Milk-shake de maçã



68

RENDIMENTO: 10 copos  
TEMPO DE PREPARO: 5 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 5 x (chá) de leite integral
- 2 maçãs
- 3 c (sopa) de açúcar
- 1 c (café) de essência de baunilha

## Modo de preparo

Tire a semente e o caule da maçã, corte-a em pedaços e misture-os aos outros ingredientes.  
Bata tudo no liquidificador até a mistura ficar homogênea e espumante.  
Coe e sirva em seguida.

# Vitamina de abacaxi com cerejas

## Ingredientes

- ½ abacaxi com casca
- ½ l de água
- 6 cerejas
- 3 c (sopa) de açúcar
- 1 c (sopa) de calda de cereja
- 3 x de leite

## Modo de preparo

Lave bem o abacaxi. Descasque-o e corte-o em 4 partes. Ferva as cascas em água por 10 minutos e, após, coloque a água no liquidificador. Acrescente o abacaxi e os outros ingredientes. Coe bem e sirva em seguida.

*A casca do  
abacaxi contribui  
para o melhor  
funcionamento  
intestinal.*



69

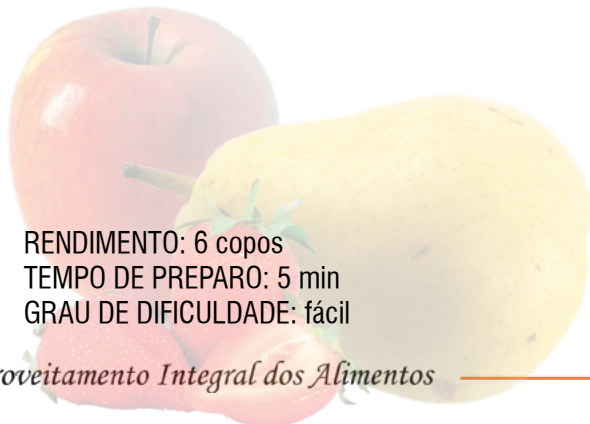
RENDIMENTO: 15 copos  
TEMPO DE PREPARO: 20 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

# Vitamina de frutas



70



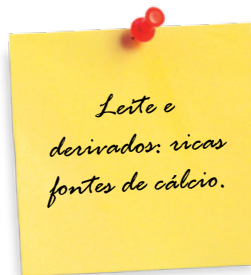
RENDIMENTO: 6 copos  
TEMPO DE PREPARO: 5 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Ingredientes

- 1 maçã com casca
- 1 pêra
- 8 morangos
- Leite gelado
- Açúcar a gosto

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva em seguida.



*Leite e derivados: ricas fontes de cálcio.*

## *Suco de casca de abacaxi*

### **Ingredientes**

- 1 abacaxi inteiro com casca e bem maduro
- 1 bandeja de morangos
- Açúcar e água gelada a gosto

### **Modo de preparo**

Lave bem o abacaxi e os morangos.  
Corte o abacaxi em pedaços pequenos, adicione a água e os morangos e bata-os no liquidificador. Sirva em seguida.



71

RENDIMENTO: 10 copos  
TEMPO DE PREPARO: 10 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

## Suco de maçã com morango

72



RENDIMENTO: 10 copos de 200 ml  
TEMPO DE PREPARO: 10 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Para aproveitar as maçãs que sobraram das receitas das páginas 47 ou 60, pensou-se em fazer este suco:

### Ingredientes

- Duas maçãs médias sem cascas e sem sementes
- Uma maçã pequena com casca e sem sementes
- 8 morangos médios
- 3 c (sopa cheia) de açúcar cristal ou refinado
- ½ litro de água

### Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, passe na peneira e acrescente água até obter 2 litros.



## Refrigerante caseiro

### Ingredientes

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- Casca de uma laranja
- 3 l de água
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

### Modo de preparo

Bata no liquidificador as cenouras com 2 copos de água e coe. Após, bata o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja. Coe em peneira e acrescente o restante da água, o açúcar e o gelo.



73



RENDIMENTO: 1 litro = 5 copos de 200 ml  
TEMPO DE PREPARO: 15 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

## Suco de salsa com limão

74



RENDIMENTO: 5 copos de 250 ml  
TEMPO DE PREPARO: 5 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

### Ingredientes

- 5 limões
- 50 g de salsa
- 1 l de água
- Açúcar a gosto

### Modo de Preparo

Esprema os limões e coe. Bata no liquidificador com a salsa e a água e coe novamente. Adoce a gosto.

## Suco de beterraba com limão

### Ingredientes

- 1 beterraba média crua
- 1 limão médio
- 1 ½ litro de água
- 3 c (sopa) de açúcar

### Modo de preparo

Retire as pontas da beterraba, corte-a e bata no liquidificador com ½ litro de água. Coe e reserve. Corte o limão em 4 partes e retire o miolo central para não ficar amargo. Bata no liquidificador com ½ litro de água e coe. Misture os sucos, acrescente o açúcar e o restante da água. Mexa e sirva em seguida.



75

RENDIMENTO: 1,6 litros = 8 copos de 200 ml  
TEMPO DE PREPARO: 15 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

*Aproveitamento Integral dos Alimentos*

## Suco nutritivo

76



### Ingredientes

- 3 laranjas (2 sem cascas e uma com casca)
- 1 cenoura média com casca
- 5 folhas de hortelã
- 800 ml de água
- Açúcar a gosto

### Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

RENDIMENTO: 1 litro  
TEMPO DE PREPARO: 15 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

# Vitamina brasileira

## Ingredientes

- 1 manga média
- 1 abacaxi médio
- 1 limão galego sem casca
- 1 cx de leite condensado
- Hortelã a gosto
- 1 c (sobremesa) de canela em pó
- Água

## Modo de preparo

Bata o limão com 200 ml de água, passe numa peneira e reserve. Bata a manga e o abacaxi com água e canela, junte ao suco de limão e, por último, adicione a hortelã e o leite condensado. Sirva na hora.



77

RENDIMENTO: 1 litro  
TEMPO DE PREPARO: 30 min  
GRAU DE DIFICULDADE: fácil

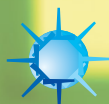
Apoio:



FARINHA DE TRIGO  
TIPO 1







UNIFRA  
CENTRO UNIVERSITARIO FRANCISCANO