

II Livro de Receitas do

Banco de Alimentos

de Belo Horizonte

55
RECEITAS

Salgadas, doces,
chás, sucos e
muito mais!



EXPEDIENTE

Realização

Secretaria Municipal de Assistência Social,
Segurança Alimentar e Cidadania

Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional

Coordenação

Banco de Alimentos da Prefeitura de Belo Horizonte

Elaboração

Brenda Lee Pedrozo
Clarissa Isabela Aparecida dos Santos
Gabriela Martins Rodrigues Santos
Isabella Sena de Almeida
Rosângela de Moura
Yasmin Luiza Nunes Soares

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
INTRODUÇÃO	6
10 passos para uma alimentação adequada e saudável	6
Dicas de higiene e boas práticas	7
RECEITAS SALGADAS	14
Arroz de couve-flor à grega	15
Bolinho de berinjela	16
Coxinha de batata-doce	17
Estrogonofe de legumes	18
Farofa de frutas	19
Feijão nutritivo	20
Nhoque de baroa com aveia	21
Picadinho de entrecasca de melancia	22
Ratatouille (legumes assados)	23
Suflê de legumes	24
Vinagrete de chuchu	25
RECEITAS DOCES	26
Bolo de beterraba e laranja com calda de cacau	27
Bolo de couve com laranja	28
Brownie de feijão	29
Docinho cremoso de maracujá	30
Geleia de abacaxi com hortelã	31
Geleia de maçã	32
Mousse de abacate com chocolate	33
Mousse de limão - sem leite condensado	34
Pudim de banana com calda de caramelo	35
Quadrado de banana, aveia e canela	36

CHÁS, SUCOS E VITAMINAS	37
Chá de casca de abacaxi, manjerição e hortelã	38
Chá de maçã com canela	39
Milkshake de banana com cacau	40
Suco de abacaxi, melão, couve e hortelã	41
Suco de cenoura, maçã e limão	42
Suco de mamão, tomate, maçã e laranja	43
Suco de manga, cenoura e limão	44
Suco de maracujá com manjerição	45
Suco de melancia , hortelã e limão	46
Suco verde com ora-pro-nóbis	47
Vitamina de manga com aveia	48
Vitamina de maracujá com capim-limão	49
LANCHES	50
Cookie de laranja, cenoura e aveia	51
Empadão de mandioca com frango	52
Hambúrguer de lentilha	53
Minipizza de massa de brócolis	54
Panqueca de banana e aveia	55
Panqueca de couve com recheio de tomate	56
Panqueca de maçã caramelizada com canela	57
P�o de batata	58
P�o de beterraba	59
P�o de queijo de frigideira	60
CREMES, MOLHOS E SOPAS	61
Caldo de trigoilho	62
Creme de brócolis	63
Creme de cebola	64
Creme de espinafre	65
Ketchup caseiro	66
Maionese de abacate	67
Molho de beterraba	68
Molho de hortelã com limão (para saladas)	69
Molho de iogurte (para saladas)	70
Molho de manjerição (para saladas)	71
Molho de tomate caseiro	72
Picles de pepino	73
REFERÊNCIAS	74

APRESENTAÇÃO

A presente publicação foi organizada pela coordenação do Banco de Alimentos da Prefeitura de Belo Horizonte e elaborada pelas estagiárias de Nutrição juntamente com a auxiliar de cozinha do Banco de Alimentos, com o intuito de incentivar a criatividade na cozinha e diversificar as refeições/lanches ofertados nas instituições receptoras dos alimentos. Tais receitas foram pensadas e adaptadas com o objetivo do uso de alimentos ofertados pelo Banco, ou seja, em sua maioria, hortifrutis, além do aproveitamento total de alimentos e da priorização de uma alimentação saudável, prazerosa e prática.

Criado em 2003, o Banco de Alimentos de Belo Horizonte é um equipamento municipal que trabalha para reduzir o desperdício de alimentos e contribuir para o acesso ao Direito Humano à Alimentação Adequada da população. O Banco faz parte da Política Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, ligado à Diretoria de Fomento à Agroecologia e ao Abastecimento (DFAB), da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN), uma das três subsecretarias que compõem a Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania de Belo Horizonte. Tal equipamento público atua em conjunto com a Rede de Bancos de Alimentos da Região Metropolitana de Belo Horizonte (REBA/RMBH).

Desde 2017, a SUSAN vem investindo no aperfeiçoamento do Banco de Alimentos. Nomeou uma coordenação, dobrou a frota de veículos e aumentou a equipe operacional, o que permitiu organizar os fluxos, estabelecer uma agenda semanal de atendimentos às instituições, ampliar e qualificar a coleta e a distribuição de alimentos. No total, são mais de sete mil pessoas beneficiadas semanalmente, por meio da articulação de duas redes que se complementam: doadores de alimentos e associações socioassistenciais. Essa parceria entre o poder público e a sociedade civil é o que garante o atendimento semanal das instituições, além de promover ações educativas e estimular a mudança de hábitos alimentares, acarretando na promoção da saúde.

Agradecemos a todos que auxiliaram para que essa iniciativa fosse realizada - agricultores familiares, supermercados, sacolões, restaurantes, secretarias, associações, bancos de alimentos da rede metropolitana entre outros doadores parceiros. Nossos votos para que essas receitas contribuam efetivamente para a garantia de uma alimentação saborosa e saudável, para os assistidos pelo Banco de Alimentos de Belo Horizonte e para toda população.

INTRODUÇÃO

10 passos para uma alimentação adequada e saudável

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, ao temperar/cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, em companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que sirvam refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto às informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Dicas de higiene e boas práticas

Higienização dos alimentos

1. Faça a higienização das mãos com sabonete líquido, esfregando inclusive o dorso, as unhas, o punho e entre os dedos.
2. Lave as frutas, verduras e legumes em água corrente, removendo todas as sujidades
3. Em uma tigela, faça uma solução com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária ou utilize hipoclorito de sódio, conforme as recomendações do fabricante descritas no rótulo do produto.
4. Coloque as frutas, legumes e verduras na solução pelo tempo descrito no rótulo do sanitizante.
5. Retire os alimentos, lave-os em água corrente e os deixe secar naturalmente.

Higienização da tábua de corte

A indicação para tábuas de uso culinário é que a superfície seja lisa e impermeável, por isso, uma opção é a tábua de vidro temperado, fácil de limpar, secar e não guarda cheiro. A versão de plástico, com o tempo, também pode ficar comprometida. Nesse caso, troque-a sempre que apresentar ranhuras e higienize-a conforme indicado abaixo:

1. Limpe a tábua com uma esponja e detergente neutro.
2. Lave-a em água corrente e, em seguida, deixe-a por 15 minutos em uma solução com 1 colher de sopa de água sanitária e 1 litro de água.
3. Retire a tábua da solução, coloque-a de pé para escorrer o excesso de água e deixe secar naturalmente.
4. Guarde-a em local seco e arejado.

Panos de prato

Devido à umidade, o pano de prato pode contaminar os utensílios com fungos e bactérias, por isso, troque-o todos os dias. Para fazer a higienização, ferva o pano por 5 minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio e, depois, lave-o normalmente. Quando estiver seco, utilize o ferro de passar roupa. Para secar as mãos, use sempre uma toalha.

Embalagens

Todas as embalagens devem ser higienizadas cuidadosamente antes de consumir os alimentos. Elas podem concentrar grande quantidade de microrganismos, parasitas ou substâncias tóxicas.

Higienização das mãos

1. Utilize água corrente para molhar as mãos.
2. Esfregue a palma da mão e o dorso das mãos com sabonete, inclusive unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos.
3. Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete.
4. Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente.
5. Esfregue as mãos com um pouco de produto anti-séptico, ou seja álcool 70°.

1 Palma da mão



2 Dorso da mão



3 Entre os dedos



4 Polegar



5 Articulações



6 Unhas



7 Punhos



8 Enxague e seque com papel-toalha



9 Utilize o mesmo papel-toalha para fechar a torneira



ATENÇÃO !

Sempre lave as mãos ao chegar do trabalho, antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar sanitários e sempre que se fizer necessário.

Manipuladores

1. Não devem fumar, falar em excesso, cantar, assobiar, espirrar, tossir, cuspir, comer, manipular dinheiro, manipular celular ou qualquer outro que possa contaminar o alimento manipulado.
2. Devem usar cabelos presos e protegidos por redes ou toucas.
3. Não é permitido o uso de barba, bigode ou cavanhaque.
4. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base.
5. Durante a manipulação dos alimentos, devem retirar a maquiagem e todos os acessórios pessoais (anéis/alianças, relógios, brincos, pulseiras, piercings e etc).

Congelamento de alimentos

1. Certifique-se de que os alimentos estão frescos e são de boa qualidade.
2. Alguns vegetais necessitam passar pelo processo de branqueamento. Para isso siga estas etapas:
 - Use vegetais frescos;
 - Retire as partes danificadas;
 - Lave-os bem e pique da forma desejada;
 - Em seguida ferva a água e adicione o vegetal cortado pelo tempo necessário de acordo com o quadro abaixo:

TEMPO DE FERVURA	VEGETAIS
1 minuto	Vagem, espinafre, pimenta, alho, rabanete, couve-flor, chuchu, brócolis e pimentão
2 minutos	Cebola, abobrinha, batata-doce, berinjela e batata-inglesa
3 minutos	Aipo, beterraba, abóbora, nabo, salsão e mandioquinha
4 minutos	Couve-de-bruxelas e cenoura

- Após o tempo de fervura indicado, escorra a água quente;
 - Mergulhe os alimentos na água gelada por 2 minutos;
 - Escorra novamente;
 - Armazene em recipiente com tampa ou saco plástico próprio para congelamento de alimentos;
 - Leve ao freezer para congelar.
3. Divida os alimentos em pequenas quantidades;
 4. Utilize embalagens adequadas: sacos plásticos de polietileno incolor, plástico filme, recipientes plásticos, de alumínio ou vidro com tampo, formas de gelo com tampa.
 5. Identifique o alimento com o nome e data de congelamento. A seguir uma tabela com o tempo médio de conservação de alguns alimentos:

CATEGORIA	ALIMENTO	GELADEIRA (4,4°C OU ABAIXO)	CONGELADOR (-18°C OU ABAIXO)
Aves frescas	Frango inteiro	1 a 2 dias	12 meses
	Frango em pedaços	1 a 2 dias	9 mese
Carnes	Bifes	3 a 5 dias	6 a 12 meses
	Costelas	3 a 5 dias	4 a 6 meses
	Assados	3 a 5 dias	4 a 12 meses
Ovos	Ovos crus com casca	3 a 5 semanas	Não congele!
	Somente claras cruas	2 a 4 dias	12 meses
	Somente gemas cruas	2 a 4 dias	Não congele!
	Ovos cozidos	1 semana	Não congele!
Salada	Saladas com ovos, frango, atum, macarrão e/ou presunto	3 a 5 dias	Não congele!
Sopas e ensopados	Vegetal ou carne adicionado	3 a 4 dias	2 a 3 meses

6. Não recongele os alimentos que já foram descongelados uma vez, pois perdem nutrientes e sua textura.
7. O descongelamento dos alimentos deve ser feito na geladeira, de um dia para o outro. No caso de vegetais branqueados, eles podem ir direto ao forno e fogão em preparações.
8. O descongelamento em água fria contribui para a perda de nutrientes do alimento.
9. O freezer deve ser degelado e higienizado a cada vez que a camada de gelo ultrapassar 1 cm.
10. Ao usar o micro-ondas para descongelar alimentos, utilize a potência mínima para alimentos crus para pratos prontos, utilize potência média ou máxima. Sempre interrompa o processo no microondas e vire e separe as partes para que descongele por igual e o alimento não cozinhe.

Descongelamento de alimentos

1. Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.
2. Se for preparar o alimento imediatamente, use o forno microondas. Se não, deixe-o na geladeira até descongelar.
3. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.
4. Os alimentos descongelados devem ser mantidos dentro da geladeira se não forem imediatamente utilizados, não devendo ser recongelados.

Geladeira

1. Limpe a geladeira periodicamente.
2. Abra a geladeira somente quando necessário e pelo menor tempo possível.

3. Armazene os alimentos de maneira correta:
- Prateleiras superiores: Alimentos preparados e prontos para consumo (Ex.: Leite, iogurte, hortifrutis higienizados, embutidos, "marmitas" e etc).
 - Prateleiras do meio: Produtos pré-preparados e ovos em recipientes fechados.
 - Prateleiras inferiores: Alimentos crus (carnes, hortifrutis não higienizados separados entre eles, dentre outros produtos).

Aproveitamento integral dos alimentos

- Os talos de couve, agrião, beterraba, brócolis, salsa e outros, são ricos em fibra e podem ser aproveitados em recheios de tortas, escondidinhos, patês, enriquecer omeletes e usados em sucos;
- As cascas de batata, batata-doce, cenoura, beterraba, mandioquinha e nabo podem ser assadas e servidas como chips;
- A entrecasca de melancia e maracujá podem ser utilizadas para fazer doces e serem usadas em compotas, pois dão textura a essas preparações;
- Aparas de carne e carnes prontas podem ser utilizadas em croquetes, omeletes, recheios de tortas, molhos e sopas;
- A água do cozimento da batata pode ser utilizada em purê, arroz, macarrão, pois é rica em nutrientes;
- Sementes de abóbora, melão e jaca podem ser torradas ao forno e usadas em saladas;
- O arroz pronto pode ser reaproveitado em bolinho de arroz, arroz de forno e em risotos;
- O pão de sal amanhecido pode ser utilizado para fazer pudim, torradas, farinha de pão e rabanada;
- A casca da laranja pode ser caramelizada, virando um doce, ou pode ser utilizada em compotas e em biscoitos;
- As cascas de frutas como: maçã, abacaxi, goiaba, podem ser usadas no preparo de sucos e chás.



Receitas *Salgadas*



Arroz de couve-flor à grega

Ingredientes:

- 1 couve-flor média triturada.
- 1 cebola pequena branca ou roxa em cubos pequenos
- 1 cenoura pequena em cubos pequenos
- ½ pimentão médio vermelho em cubos pequenos
- ½ xícara de chá de vagem em rodela pequenas ou ervilha
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado (cebolinha e salsa)
- ½ colher de sopa de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite

Modo de Preparo:

1. Lavar e higienizar a couve-flor, a cenoura, a cebola, o pimentão, a vagem, a cebolinha e a salsinha.
2. Após a higienização, triturar, em um liquidificador/processador ou com auxílio de uma faca, a couve-flor em pedaços bem pequenos, semelhantes aos grãos de arroz.
3. Em uma panela, aquecer o óleo ou azeite de oliva e refogar a cebola, o alho e o pimentão.
4. Acrescentar a cenoura e a vagem e refogar rapidamente.
5. Juntar o sal, a pimenta-do-reino e a couve-flor e cozinhar em fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 5 minutos ou até que os legumes fiquem macios.
6. Adicionar o cheiro verde, retirar do fogo e servir.



Bolinho de berinjela

Ingredientes:

- 5 berinjelas médias
- 2 cebolas brancas médias picadas
- 3 dentes de alho
- 2 xícaras de chá de farinha de pão
- 5 colheres de sopa de óleo
- 5 ovos
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de chá de sal
- ½ xícara de chá de cheiro verde

Dicas de Consumo:

Usar o ketchup caseiro ou a maionese de abacate como molhos para acompanhar os bolinhos de berinjela.

Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira com óleo, refogar a cebola e o alho picados, até dourar. Em seguida, acrescentar a berinjela cortada em cubos pequenos, o sal e a pimenta e cozinhar até que a berinjela fique macia.
2. Colocar todos os ingredientes do refogado no liquidificador, acrescentar os ovos e bater muito bem até obter uma pasta.
3. Colocar a pasta numa tigela e misturar com a farinha de pão e cheiro verde picado.
4. Levar a massa à geladeira por 20 minutos.
5. Modelar a massa em formatos de bolinhos.
6. Assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos ou fritar em óleo quente, até que fiquem dourados.
7. Está pronto para servir.



Coxinha de batata-doce

Ingredientes:

- 1 batata doce
- 1 tomate picado
- ½ cebola picada
- 150 g de peito de frango cozido e desfiado
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de requeijão
- 2 dentes de alho
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhar a batata e depois amassar.
2. Refogar o alho e a cebola no óleo e depois acrescentar o frango desfiado, tomate e o sal.
3. Refogar tudo por mais ou menos 5 minutos e acrescentar aos poucos o requeijão e reservar.
4. Pegar a batata amassada, adicionar sal e duas colheres de aveia e misturar.
5. Em seguida fazer pequenas bolinhas.
6. Abrir cada bolinha e acrescentar o recheio e modelar em formato de coxinha.
7. Empanar as coxinhas na farinha de aveia.
8. Em uma forma untada com um fio de óleo, colocar as coxinhas e levar ao forno pré- aquecido por 40 minutos até dourar. Servir





Estrogonofe de legumes

Ingredientes:

- 1 cebola média picada em cubinhos
- 3 dentes de alho picados
- 1 ½ xícara de tomate
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 xícaras de chá de batata em tirinhas finas
- 2 xícaras de chá de abobrinha em tirinhas finas
- 2 xícaras de chá de cenoura em tirinhas finas
- 1 colher de sopa de salsa
- 4 colheres de sopa de ketchup
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de chá de sal
- 4 ½ xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de leite

Modo de Preparo:

1. Refogar a cebola e o alho no óleo.
2. Adicionar o tomate picado, os legumes cortados e deixar que o tomate solte seu próprio caldo.
3. Em seguida, acrescentar a água e deixar cozinhar até que os legumes fiquem macios.
4. Acrescentar o restante dos temperos e o ketchup.
5. Misturar a farinha de aveia com o leite em um recipiente à parte. Após diluir a farinha, acrescentar a mistura aos legumes.

Dicas de Consumo:

Servir quente com arroz branco e batatas assadas.



Farofa de frutas

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de abacaxi picado em cubinhos
- ½ maçã média picada em cubinhos
- 2 bananas nanicas (caturras) picadas em rodelas
- 1½ xícara de chá de farinha de mandioca
- 2 dentes de alho picado
- 2 folhas de couve cortadas finas
- ½ cebola picada
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de cheiro verde

Modo de Preparo:

1. Colocar o óleo em uma panela e acrescentar o alho e a cebola.
2. Acrescentar a farinha de mandioca, o sal e misturar bem.
3. Em seguida, acrescentar o abacaxi, as maçãs, as bananas e a couve e misturar.
4. Acrescentar o cheiro verde.
5. Está pronto para servir.



Feijão nutritivo

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de feijão cozido com caldo
- ½ xícara de chá de pimentão vermelho
- ½ xícara de chá de pimentão amarelo
- ½ xícara de chá de pimentão verde
- ½ xícara de chá de tomate
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de páprica
- ½ xícara de chá de cheiro verde
- 1 colher de chá de óleo

Modo de Preparo:

1. Retirar as sementes dos pimentões.
2. Picar todos os vegetais em cubinhos, inclusive a cebola e o alho.
3. Em uma panela, refogar a cebola e o alho com o óleo, acrescentar os legumes e mexer por alguns minutos.
4. Acrescentar o sal e a páprica.
5. Acrescentar o feijão e deixar ferver por 15 minutos ou até engrossar o caldo.
6. Finalizar com cheiro verde. Servir.

Dicas de Consumo:

servir quente acompanhado de arroz, carne de sua preferência e uma salada de folhas.





Nhoque de baroa com aveia

Ingredientes:

- 500 g de batata baroa
- 1 ½ xícara de farinha de aveia
- 1 ½ colheres de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Farinha de trigo (para abrir a massa)
- 1 concha média cheia de molho de tomate caseiro (receita na seção "Cremes, Molho e Sopas")
- Manjerição e queijo ralado a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Descasque as baroas e cozinhe em água fervente até ficarem macias (Dica: use a panela de pressão por 10 minutos para acelerar).
2. Escorra e amasse com um garfo.
3. Volte à panela em fogo baixo e mexa até começar a grudar.
4. Desligue o fogo e adicione sal e pimenta.
5. Transfira para uma vasilha, deixe esfriar e adicione a farinha de aveia aos poucos, misturando até desgrudar das mãos.
6. Em uma superfície enfarinhada, faça rolinhos com a massa e corte em cubos, enfarinhando conforme necessário.
7. Cozinhe os nhoques em água salgada fervente até subirem à superfície.
8. Retire com uma peneira.
9. Coloque os nhoques em um recipiente e adicione molho de tomate.
10. Polvilhe queijo, adicione manjerição e sirva.



Picadinho de entrecasca de melancia

Ingredientes:

- Entrecasca de melancia (apenas a parte branca)
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- ½ tomate picado
- ½ cebola picada
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- 2 dentes de alho amassado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 2 xícaras de chá de água fervente

Modo de Preparo:

1. Retirar a casca da melancia e picar a entrecasca, os pimentões, o tomate e a cebola.
2. Colocar 2 xícaras de água para ferver.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar a entrecasca e refogar, na sequência acrescentar uma xícara de chá de água fervente. Adicionar o sal.
5. Após a água secar, adicionar o pimentão, tomate e o extrato de tomate.
6. Adicionar a pimenta do reino e mais uma xícara de chá de água fervente.
7. Cozinhar em fogo baixo até que todos os vegetais e a entrecasca fiquem macios.
8. Adicionar o cheiro verde.
9. Está pronto para servir.



Ratatouille (legumes assados)

Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 berinjela
- 2 tomates
- 2 colheres de chá de alecrim
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 colheres de chá de sal
- 3 colheres de chá de orégano
- 2 colheres de chá de páprica
- 1 colher de café de pimenta do reino
- 2 xícaras de chá de molho de tomate (quantidade suficiente para cobrir o fundo da forma)

Modo de Preparo:

1. Retirar as sementes dos pimentões e cortar todos os vegetais em rodela finas.
2. Cobrir o fundo de uma forma redonda com molho de tomate.
3. Montar intercalando os vegetais, seguindo o mesmo padrão de ordem dos vegetais até que todas as rodela de vegetais estejam dispostas na forma.
4. Regar os vegetais com o azeite.
5. Fazer uma mistura com o sal, o orégano, a páprica, a pimenta do reino e o alecrim.
6. Espalhar essa mistura de tempero sobre os vegetais.
7. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno previamente aquecido a 200 graus por 40 minutos.
8. Após os 40 minutos, retirar o papel alumínio e deixar por mais 15 minutos.

Dicas de Consumo:

Servir com arroz, macarrão ou filé de frango ou outra carne de sua preferência. Pode ser consumido sem demais acompanhamentos.



Suflê de legumes

Ingredientes:

- 1 chuchu médio picado
- 1 cebola média picada em cubos pequenos
- 1 cenoura média ralada
- ¼ brócolis médio picado
- ¼ couve-flor média picada
- 3 colheres de sopa de queijo ralado (opcional)
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- 1 xícara de chá de leite
- 3 claras de ovo
- 1 pitada de noz moscada ralada
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Marinar os legumes (exceto a cebola) com ½ colher de chá de sal, noz-moscada e pimenta-do-reino. Outros temperos naturais, como páprica, açafrão e curry, são bem-vindos.
2. Dissolver a farinha de trigo no leite. Cozinhar em fogo médio até reduzir, temperando com ½ colher de chá de sal, noz-moscada e pimenta-do-reino.
3. Refogar a cebola em outra panela. Adicionar os legumes marinados e mexer por 5 a 10 minutos.
4. Adicionar o queijo ao creme preparado. Desligar o fogo e ajustar o sal, se necessário.
5. Bater as claras em neve até ficarem firmes. Incorporar à massa quando estiver morna ou fria. Adicionar os legumes. Incorporar elas a massa, quando essa estiver morna ou fria. Adicionar os legumes.
6. Colocar a mistura em uma assadeira untada com óleo. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos, até a massa crescer e dourar.



Vinagrete de chuchu

Ingredientes:

- 3 chuchus
- 400 g de tomate
- 2 cebolas
- Suco de 2 limões
- Salsa picadinha
- Sal a gosto
- Óleo ou azeite a gosto

Modo de Preparo:

1. Lavar e descascar o chuchu. Cortar o chuchu em cubinhos pequenos e deixar marinando no suco do limão por 15 minutos.
2. Lavar, sanitizar e picar a salsa.
3. Lavar, descascar e picar a cebola.
4. Lavar, sanitizar e picar o tomate.
5. Juntar todos os ingredientes ao chuchu marinado.
6. Acertar o sal.
7. Servir



Receitas *Doces*



Bolo de beterraba e laranja com calda de cacau

Ingredientes:

Massa

- 2 xícaras de chá de beterraba crua picada
- ½ xícara de chá de suco de laranja
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¾ xícara de chá de óleo
- 1 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Calda (opcional)

- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de cacau em pó (50%, 70% ou 100%, a depender da preferência de amargor)
- 200 ml de água morna

(Receita adaptada do livro "Saberes e Sabores em Oficinas Culinárias: Receitas")

Modo de Preparo:

1. Pré-aquecer o forno a 180 graus.
2. Bater no liquidificador a beterraba, o suco de laranja, o açúcar, as gemas dos ovos e o óleo.
3. Transferir para uma tigela, adicionar a farinha de trigo e misturar bem.
4. Bater as claras em neve e incorporar delicadamente à massa.
5. Acrescentar o fermento em pó e misturar lentamente, até que a massa fique homogênea.
6. Untar e enfarinhar uma forma e adicionar a massa.
7. Assar a 180 graus por 40 minutos. Espetar um palito no centro do bolo, para identificar se está completamente assado, se sair limpo, retire o bolo do forno.
8. Para a calda, juntar o cacau e leite em pó. Adicionar a água morna aos poucos até obter uma consistência cremosa e homogênea.
9. Deixar o bolo esfriar. Desformatar em um prato e colocar a calda por cima. Servir.



Bolo de couve com laranja

Ingredientes:

- 4 folhas médias de couve
- 250 mL de suco de laranja
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Modo de Preparo:

1. Pré-aquecer o forno a 180 graus.
2. Bater, no liquidificador, a couve, o suco de laranja, o óleo, os ovos e o açúcar, até triturar toda a couve.
3. Acrescentar a farinha e o fermento na massa e bater até ficar homogêneo.
4. Untar a assadeira e colocar a massa.
5. Deixar no forno de 30-40 minutos a 180 graus (faça o teste do palito).
6. Esperar o bolo esfriar. Desenformar em um prato e servir.



Brownie de feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de feijão carioca ou feijão preto cozido sem tempero e sem caldo.
- 2 xícaras de chá de achocolatado ou 1 xícara de cacau em pó 100% + 1 xícara de chá de achocolatado em pó.
- 4 ovos
- ½ xícara de chá de óleo (se utilizar o cacau em pó 100%, utilizar 1 xícara de óleo).
- 2 colheres de sopa de extrato de baunilha (opcional).
- 1 colher de chá de sal.
- 2 colheres de chá de fermento químico

Modo de Preparo:

1. Pré-aquecer o forno a 180 graus.
2. Misturar todos os ingredientes no liquidificador e bater até obter uma massa bem homogênea (Dica: coloque os ingredientes líquidos primeiro para facilitar na hora de bater).
3. Despejar em uma forma pequena untada e enfarinhada com achocolatado e assar por 25-30 minutos (faça o teste do palito) a 180 graus. O bolo deve estar assado, mas levemente úmido.
4. Deixar esfriar antes de cortar. Está pronto para servir.



Docinho cremoso de maracujá

Ingredientes:

- 2 maracujás médios
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de leite em pó (100g)
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 50 mL de água

Modo de Preparo:

1. Em um liquidificador, bater a polpa dos 2 maracujás. Em seguida, coar.
2. Em uma panela, despejar o conteúdo coado e acrescentar o açúcar. Mexer até dar o ponto de calda.
3. Em outro recipiente, colocar o leite em pó e adicionar a água aos poucos, até obter uma consistência cremosa.
4. Adicionar a calda de maracujá no creme de leite em pó e mexer até homogeneizar.
5. Refrigerar por, no mínimo, 1 hora. Após isso, pode ser consumido de colher.



Geleia de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

- 1 abacaxi maduro
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¼ de xícara de chá de água
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de chá de hortelã fresca

Modo de Preparo:

1. Descascar o abacaxi e picar em cubos.
2. Transferir para uma panela o abacaxi picado, o açúcar, a água e o suco de limão.
3. Deixar cozinhar em fogo médio por 30 minutos, até que o abacaxi esteja bem cozido (em ponto de desmanchar).
4. Bater no liquidificador junto com a hortelã até que forme uma massa homogênea.
5. Retornar a mistura ao fogo por 15 minutos, até atingir consistência de geleia.
6. Transferir para um pote de vidro com tampa e refrigerar antes de servir.
7. A geleia dura por cerca de 15 dias na geladeira.

Dicas de Consumo:

Servir com torradas e pão de forma nos lanches.



Geleia de maçã

Ingredientes:

- 3 maçãs médias
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo:

1. Colocar as maçãs cortadas em cubos em uma panela e acrescentar o açúcar .
2. Cozinhar por 20 minutos .
3. Em seguida, bater no liquidificador e voltar para a panela para ferver mais alguns minutos.
4. Deixar esfriar e servir.

Dicas de Consumo:

Servir com torradas e pão de forma nos lanches.

Dicas de Preparo:

As maçãs podem ser utilizadas para fazer um chá, antes do cozimento.



Mousse de abacate com cacau

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau 100%
- 1 colher de sopa de achocolatado
- 1 colher de sopa açúcar

Modo de Preparo:

1. Amassar o abacate no liquidificador ou processador
2. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e processar até que fique homogêneo.
3. Deixar na geladeira por duas horas e servir.



Mousse de limão sem leite condensado

Ingredientes:

- 1 xícara de leite em pó
- 1 colher de açúcar
- Suco de 1 limão
- ½ xícara de água gelada

Modo de Preparo:

1. Separar todos os ingredientes.
2. Em seguida, misturar todos os ingredientes e levar à geladeira por 2 horas.
3. Servir.



Pudim de banana com calda de caramelo

Ingredientes:

Massa do Pudim

- 4 ovos
- 400 mL de leite
- 4 bananas nanicas amassadas

Calda de Caramelo

- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de água

Modo de Preparo:

1. Aquecer uma panela e colocar o açúcar;
2. Com o fogo bem alto, deixar o açúcar derreter e caramelizar, mexendo de vez em quando, até formar uma calda dourada e lisinha;
3. Em seguida, adicionar a água aos poucos mexendo sempre e em fogo baixo, deixar reduzir até atingir o ponto de calda;
4. Transferir para a forma de pudim.
5. Em um liquidificador bater os ovos, o leite e as bananas amassadas, até obter uma mistura homogênea.
6. Colocar a forma de pudim com calda na panela de pressão com água (abaixo da metade da forma).
7. Despejar o creme batido na forma e cobrir com papel-alumínio, vedando bem.
8. Tampar a panela e levar ao fogo médio por 15 minutos após pegar pressão.
9. Liberar a pressão para abrir a panela e retirar o pudim com cuidado.
10. Levar à geladeira até esfriar antes de desenformar e servir.



Quadrado de banana, aveia e canela

Ingredientes:

- 4 bananas maduras amassadas (pode ser qualquer banana, desde que esteja bem madura)
- 8 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de canela
- Açúcar e canela para polvilhar a forma
- Óleo para untar a forma

Modo de Preparo:

1. Misturar os ingredientes e espalhar por uma forma untada e polvilhada com açúcar e canela, deixando na altura de aproximadamente 1 dedo.
2. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos, até que fique levemente dourado por fora e macio por dentro.
3. Cortar em formato de quadrados. Servir.



Receitas

*Chás, sucos
e vitaminas*



Chá de casca de abacaxi, manjeriço e hortelã

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi
- 1 xícara de chá de hortelã
- ½ xícara de chá de manjeriço
- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de açúcar (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lavar a casca do abacaxi, as folhas de manjeriço e a hortelã.
2. Adicionar a água, a casca do abacaxi e as folhas de manjeriço e hortelã em um recipiente de alumínio alto o suficiente para que as cascas de abacaxi fiquem submersas na água.
3. Caso deseje colocar o açúcar, adicioná-lo neste momento.
4. Levar ao fogo até levantar fervura e deixar ferver por mais 15 minutos.
5. Coar o chá para que os resíduos não caiam na xícara. Está pronto para beber.



Chá de maçã com canela

Ingredientes:

- 3 maçãs médias
- 2 ramas de pau de canela ou 1 colher de chá de canela em pó
- 1 litro de água
- Cravo (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lavar as maçãs.
2. Cortar as maçãs em quatro partes, mas sem retirar a casca.
3. Colocar as maçãs cortadas dentro de uma panela média, acrescentar as duas ramas de pau de canela.
4. Cobrir a mistura com 1 litro de água e leve ao fogo alto até ferver.
5. Logo que levantar fervura, diminuir o fogo e deixar a maçã e a canela cozinhar, por mais ou menos 20 minutos.
6. Pegar uma peneira e coar o chá sob uma tigela. Com uma espátula apertar bem as maçãs até retirar todo o líquido.
7. Servir.

Dicas de Consumo:

Reserve a maçã e faça a geleia de maçã da sessão de receitas doces do livro.



Milkshake de banana com Cacau

Ingredientes:

- 200 mL de leite
- 1 banana grande congelada (caturra ou prata)
- 1 colher de sopa de cacau 100%

Calda (opcional)

- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 200mL de leite

Modo de Preparo:

1. Em um liquidificador, bater o leite, a banana e o cacau. Reserve caso faça a calda, caso não, sirva em um copo.
2. Em uma panela, adicionar todos os ingredientes da calda e mexer até reduzir (opcional).
3. Colocar a calda em toda a borda do copo e despejar a batida de banana e cacau. Está pronto para beber.
4. Servir.



Suco de abacaxi, melão, couve e hortelã

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de abacaxi picado em cubos
- 2 xícaras de chá de melão picado em cubos
- ½ xícara de chá de couve picada
- ¼ de xícara de chá de hortelã
- 800 mL de água gelada

Modo de Preparo:

1. Higienizar as folhas de couve e hortelã.
2. Descascar e picar as frutas.
3. Em um liquidificador bater todos os ingredientes por cerca de 2 minutos ou até a bebida ficar bem homogênea.
4. Não é necessário adoçar. Está pronto para servir. Servir.

(Receita adaptada do livro "Saberes e Sabores em Oficinas Culinárias: Receitas")

A photograph showing several fresh carrots and two lemons on a light-colored surface. The carrots are orange and the lemons are bright green.

Suco de cenoura, maçã e limão

Ingredientes:

- 600 mL de água
- 1 cenoura média
- 1 maçã pequena
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de açúcar
- Gelo a gosto (opcional)



Modo de Preparo:

1. Lavar e sanitizar a cenoura e a maçã.
2. Picar a cenoura em rodela grandes.
3. Picar a maçã em 4 partes e retirar o miolo com as sementes.
4. No liquidificador, adicionar a água, a cenoura, a maçã e o açúcar e bater na velocidade máxima do liquidificador, até triturar bem a cenoura.
5. Adicionar o suco de 1 limão, o gelo e bata novamente. Está pronto para servir.



Suco de mamão, tomate, maçã e laranja

Ingredientes:

- 200 mL de água gelada
- ½ mamão
- ½ maçã
- ½ tomate
- Suco de 1 laranja
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lavar e sanitizar a maçã e o tomate. Lavar o mamão e a laranja.
2. Em um liquidificador, colocar primeiro a água e o suco de laranja.
3. Em seguida colocar a maçã com casca, o tomate e o mamão sem sementes e sem casca.
4. Bater no liquidificador até que todos os ingredientes se incorporem.
5. Despejar no copo e adicionar gelo. Servir

(Receita adaptada do livro "Saberes e Sabores em Oficinas Culinárias: Receitas")

A photograph showing a close-up of fresh ingredients: a large orange carrot, a green lime, and a brown apple, resting on a light-colored, textured fabric surface.

Suco de manga, cenoura e limão

Ingredientes:

- 1 L de água filtrada gelada
- 1 cenoura picada
- 1 manga picada
- Suco de 1 limão
- Gelo a gosto (opcional)



Modo de Preparo:

1. Lavar a cenoura, a manga e o limão.
2. Em um liquidificador, bater a água, a cenoura, a manga e o suco de limão, até que todos os ingredientes se incorporem.
3. Despejar no copo e adicionar gelo, se quiser. Está pronto para beber.



Suco de maracujá com manjericão

Ingredientes:

- ½ polpa de maracujá
- 6 folhas de manjericão fresco
- 300 mL de água gelada
- 1 colher de chá de açúcar
- Gelo a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lavar e sanitizar as folhas de manjericão e o maracujá.
2. Em um liquidificador, bater o maracujá com a água.
3. Em seguida bater novamente a mistura de maracujá com água, o manjericão e o açúcar, até que as folhas sejam totalmente trituradas. Está pronto para servir.



Suco de melancia, hortelã e limão

Ingredientes:

- 5 xícaras de melancia picada
- Raspas de 3 limões
- Suco de 3 limões
- 15 folhas de hortelã

Modo de Preparo:

1. Lavar e sanitizar os limões e as folhas de hortelã.
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador. Está pronto para servir.

Dicas de Consumo:

Pode ser adicionado gengibre ao suco.



Suco verde com ora-Pro-Nóbis

Ingredientes:

- 1 L de água gelada
- 1 xícara de chá de folhas frescas de ora-pro-nóbis
- 1 maçã verde picada em cubos
- Suco de 4 limões tahiti
- 2 colheres de sopa de açúcar
- Gelo a gosto (opcional)



Modo de Preparo:

1. Lavar e sanitizar as folhas de ora-pro-nóbis e a maçã verde.
2. Em um liquidificador, colocar primeiro a água e o suco de limão.
3. Em seguida colocar a maçã, o ora-pro-nóbis e o açúcar.
4. Bater essa mistura no liquidificador até que todos os ingredientes se incorporem.
5. Despejar no copo e adicionar gelo, se quiser. Está pronto para beber.



Vitamina de manga com aveia

Ingredientes:

- 1 manga madura
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 300 mL de leite

Modo de Preparo:

1. Lavar, descascar e cortar a manga em cubos.
2. Em um liquidificador, adicionar todos os ingredientes e bater até obter uma mistura homogênea.
3. Servir



Vitamina de maracujá com capim-limão

Ingredientes:

- 2 maracujás
- 4 folhas de capim-limão picadas
- 1 colher de sopa de açúcar
- 400 mL de leite gelado

Modo de Preparo:

1. Lavar o maracujá.
2. Lavar e sanitizar o capim-limão.
3. Em um liquidificador, adicionar as polpas dos maracujás, o açúcar, o capim-limão e o leite e bater até obter uma mistura homogênea.
4. Coar, com o auxílio de uma peneira, em seguida servir com cubos de gelo. Servir



Receitas

Lanches



Cookie de laranja, cenoura e aveia

Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- Suco de uma laranja
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de flocos de aveia
- 1 ovo
- 8 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de óleo
- 4 colheres de sopa de uva passa
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela em pó (opcional)

Modo de Preparo:

1. Pré aquecer o forno a 180 graus e forrar uma assadeira com papel manteiga ou untar com óleo.
2. Colocar no liquidificador a laranja e a cenoura e bata.
3. Adicionar o ovo, o mel, o óleo, as passas e a canela.
4. Transferir para uma vasilha e incorporar, delicadamente, a aveia e, após, o fermento.
5. Na assadeira, com ajuda de uma colher, formar os cookies, deixando 2 cm entre eles.
6. Levar ao forno a 180 graus por 20 minutos ou até dourar as bordas.
7. Desligar e deixar no forno por mais 2 minutos. Servir



Empadão de mandioca com frango

Ingredientes:

- 1,5 Kg de mandioca cozida e amassada
- 1 ovo
- ½ xícara de chá de cheiro verde (salsinha e cebolinha)
- ½ xícara de chá de queijo ralado
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 2 colheres de chá de sal
- 1 Kg de peito de frango cozido e desfiado

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misturar a mandioca, o ovo, o óleo, o sal, metade do cheiro verde, o fermento e mexer até formar uma massa homogênea.
2. Untar uma forma retangular e espalhar metade da massa.
3. Preencher com o recheio de frango desfiado e acrescentar o restante do cheiro verde.
4. Completar com o restante da massa e adicionar o queijo ralado por cima.
5. Levar ao forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos.
6. Esperar esfriar e servir.



Hambúrguer de lentilha

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de lentilha cozida
- 3 cebolas grandes picadas
- 3 xícaras de salsa picada
- 3 colheres de chá de sal
- 1 ½ xícara de farinha de rosca ou farinha de pão
- 3 colheres de chá de óleo
- 6 dentes de alho
- 1 ½ colher de chá de tomilho
- 1 ½ colher de chá de pimenta do reino
- 1 ½ colher de chá de páprica

Dicas de Consumo:

Usar como recheio de sanduíches, consumir como opção proteica de almoço ou jantar, consumir como petisco.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela de pressão, colocar a lentilha para cozinhar, cobrir a lentilha com água, tampar a panela e contar 15 minutos após a panela pegar pressão.
2. Após 15 minutos, verificar se a lentilha está cozida e escorrer a água.
3. Em uma panela, refogar a cebola e o alho com óleo até dourar.
4. Acrescentar a lentilha, o sal, a salsa e os temperos, mexer e desligar o fogo. Amassar, adicionar a farinha e misturar até formar uma massa homogênea.
5. Moldar a massa em formato de hambúrguer e levar em uma frigideira untada, cozinhando o hambúrguer dos dois lados, até ficar dourado.
6. Está pronto para servir.



Minipizza de massa de brócolis

Ingredientes:

Massa

- 1 brócolis
- 2 ovos
- 8 colheres de farinha de aveia
- ½ colher de chá sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino

Recheio

- 1 xícara de chá de queijo ralado
- ½ xícara de molho de tomate
- Orégano a gosto

Modo de Preparo:

1. Picar o brócolis em pedaços pequenos.
2. Misturar todos os ingredientes e bater no liquidificador.
3. Untar uma assadeira e com ajuda de uma colher colocar em forma de mini-pizza.
4. Colocar no forno pré- aquecido por 20 minutos a 180 graus, é necessário virar as massas para assar dos dois lados.
5. Colocar o molho, o queijo ralado e orégano. Em seguida colocar no forno por mais 10 minutos. Servir

Dicas de preparo:

Não exagere no molho, pois pode amolecer a massa!



Panqueca de banana e aveia

Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de chá de canela (opcional)

Modo de Preparo:

1. Amassar as bananas em uma travessa
2. Adicionar os ovos inteiros e misture bem.
3. Adicionar a aveia e a canela.
4. Untar uma frigideira com um pouco de óleo e levar ao fogo até aquecer.
5. Colocar a massa na frigideira.
6. Cozinhar de 2 a 3 minutos.
7. Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, virar e deixar mais 1 a 2 minutos. Está pronto para servir

Dicas de Consumo:

Adicione mel ou outra opção de cobertura de sua preferência, uma ótima opção para café da manhã.



Panqueca de couve com recheio de tomate

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 ovo
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de fermento químico
- 2 folhas de couve
- Óleo ou azeite (untar a frigideira)

Recheio

- 3 tomates picados em cubos pequenos
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos
- ½ xícara de chá de manjeriço (opcional)

Modo de Preparo:

1. Bater todos os ingredientes da massa em um liquidificador.
2. Colocar um fio de óleo ou azeite em uma frigideira pequena e despejar uma pequena quantidade da massa, com auxílio de uma concha, até cobrir o fundo da panela. Manter em fogo baixo.
3. Após dourar um lado, virar a panqueca e espere dourar o outro lado. Reserve as massas.
4. Em outra panela, refogar com um fio de óleo ou azeite, a cebola, o alho e os tomates. Quando estes estiverem murchos, desligar o fogo e acrescentar, se desejar, o manjeriço.
5. Acrescentar o recheio dentro das massas e enrolar. Após isso, sirva.



Panqueca de maçã caramelizada com canela

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de chá de óleo para untar a frigideira

Recheio

- 2 xícaras de chá de maçã picada em cubinhos
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água

Modo de Preparo:

1. Bater todos os ingredientes da massa em um liquidificador.
2. Untar uma frigideira pequena com o auxílio de um pincel, despejar uma pequena quantidade da massa com auxílio de uma concha, até cobrir o fundo da panela. Manter em fogo baixo.
3. Após dourar um lado, virar a panqueca e esperar dourar o outro lado. Reservar as massas.
4. Em outra panela, adicionar as maçãs picadas, a canela, o açúcar e a água, manter em fogo médio até que o açúcar caramelize e forme um caramelo.
5. Acrescentar o recheio dentro das massas e enrolar. Está pronto para servir.

Dicas de Consumo:

A receita da massa rende 4 panquecas grandes, caso deseje fazer uma quantidade maior, dobrar a quantidade dos ingredientes e fazer discos de panquecas menores.



Pão de batata

Ingredientes:

- 6 batatas pequenas cozidas e amassadas
- 10 g de fermento biológico (1 sachê)
- 2 copos de leite morno (400 mL)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 4 gemas
- 2 claras
- 1 ½ Kg de farinha de trigo (ou quanto baste até que a massa desgrude das mãos)
- 2 gemas para pincelar

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador o fermento, o leite morno e o açúcar.
2. Despejar essa mistura em uma tigela, juntar os demais ingredientes, adicionar farinha aos poucos e amassar até desgrudar das mãos.
3. Cobrir a massa na tigela com um pano e deixar o pão crescer por cerca de 1 hora ou até que a massa dobre de volume.
4. Moldar a massa em bolinhas (em média de 55g - rende um pãozinho pequeno), colocar em uma assadeira untada e deixar crescer por 20 minutos.
5. Pincelar os pães com a gema e assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 35 - 40 minutos ou até dourar. Servir.

Dicas de consumo:

Pode ser consumido com requeijão, queijo, geleia. Também pode ser usado para fazer mini hambúrguer caseiro, recheado com hambúrguer de lentilha, alface, tomate, ketchup caseiro e maionese de abacate.



Pão de beterraba

Ingredientes:

- 1 ½ xícaras de chá de polvilho doce
- ½ xícara de chá de polvilho azedo
- 2 beterrabas pequenas
- ¼ xícara de chá da água de cozimento das beterrabas
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento químico

Dicas de armazenamento:

As bolinhas podem ser congeladas antes de assar, por até 30 dias, para serem assadas posteriormente.

Modo de Preparo:

1. Lavar as beterrabas. Após, descascar e cozinhar em uma panela, de preferência de pressão, até que fiquem macias.
2. Bater as beterrabas cozidas em um processador ou liquidificador até ficarem em consistência de purê. Reservar.
3. Pré-aquecer o forno a 210 graus.
4. Adicionar os polvilhos e o fermento em uma tigela e misturar.
5. Colocar o óleo, a água de cozimento da beterraba e o sal em um caneco de alumínio, e deixar em fogo médio até borbulhar.
6. Escaldar a mistura de polvilho e fermento com a mistura líquida feita na etapa anterior. Mexer até formar uma farofa.
7. Acrescentar o purê de beterraba na farofa e mexer até formar uma massa que desgrude das mãos.
8. Fazer bolinhas com a massa e colocar em uma assadeira.
9. Leve ao forno e asse por 20 minutos. Está pronto para servir.



Pão de queijo de frigideira

Ingredientes:

- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de queijo ralado
- 1 ovo
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de leite
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de polvilho doce
- $\frac{1}{2}$ colher de chá sal

Modo de Preparo:

1. Reunir todos os ingredientes.
2. Em uma vasilha, colocar todos os ingredientes e misturar até formar uma massa homogênea.
3. Aquecer uma frigideira antiaderente, despejar parte da massa e fritar como se fosse uma panqueca, até que as bordas fiquem douradas.
4. Repetir o processo até acabar a massa. Está pronto para servir.



Receitas
*Cremes, molhos
e sopas*



Caldo de trigoilho

Ingredientes:

- 500 g de trigoilho (trigo para kibe)
- 1 cebola média em cubos pequenos
- 1 tomate grande em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1 xícara de chá de cheiro verde (cebolinha e salsinha)
- ½ colher de sopa de óleo ou azeite
- 1 litro de água
- 6 dentes de alho picados
- 1 ½ colher de chá de sal
- 1 colher de chá de colorau
- ½ colher de chá de pimenta do reino moída
- 300 g de linguiça calabresa em rodelas (opcional)
- 200 g bacon em cubos (opcional)

Modo de Preparo:

1. Lavar e sanitizar a cebolinha e a salsinha. Picar a cebolinha e a salsinha em ramos pequenos.
2. Colocar em uma panela grande o óleo ou azeite e refogar o alho e a cebola. Em seguida adicionar o colorau, o tomate, a cenoura, a linguiça e o bacon. Deixar cozinhar, até que as carnes estejam cozidas e douradas.
3. Adicionar o trigo, o sal e a pimenta do reino. Após, adicionar a água. Deixar cozinhar por, aproximadamente, 30 minutos. Acerte o sal, se necessário.
4. Finalizar com o cheiro verde. Servir

Dica de consumo:

Pode ser feito com outros tipos de carne ou sem a adição dela, colocando outras variedades de legumes e hortaliças.



Creme de brócolis

Ingredientes:

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 brócolis picado
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de água
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de orégano
- ½ colher de café de noz moscada
- ½ colher de café de pimenta do reino

Dica de consumo:

Servir com torradas, ou carnes grelhadas.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, refogar a cebola e o alho no óleo, até que a cebola fique transparente.
2. Acrescentar o brócolis picado e refogar por 2 minutos ou até ficar "al dente". Retire do fogo e reserve 1 xícara de chá de brócolis.
3. Transferir o restante do brócolis para um liquidificador, juntar a farinha previamente dissolvida na água, o leite, o sal, os temperos e bater por 1 minuto ou até ficar homogêneo.
4. Retornar a mistura à panela, acrescentar os brócolis reservados anteriormente e cozinhar em fogo médio, mexendo até encorpar, por cerca de 5 minutos. Servir.



Creme de cebola

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de cebolas cortadas em rodelas finas
- 2 xícaras de chá de água
- ½ xícara de chá de cebolinha
- ½ xícara de chá de salsinha
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo
- 1 colher de café de sal
- 4 dentes de alho amassados
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 1 pitada de noz moscada

Modo de Preparo:

1. Refogar a cebola, a cebolinha, a salsinha com o alho, o sal e a noz moscada.
2. Dissolver a farinha de trigo na água, mexer bem e acrescentar o leite.
3. Misturar tudo na panela e deixar cozinhar por 20 minutos. Servir.

Dica de consumo:

Servir com pão ou torradas.

(Receita adaptada do livro "Saberes e Sabores em Oficinas Culinárias: Receitas")



Creme de espinafre

Ingredientes:

- ½ maço de espinafre lavado
- 1 colher sopa de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- ½ litro de leite
- 100 g de queijo ralado
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Aferventar as folhas de espinafre em água e sal, por aproximadamente 4 minutos.
2. Escorrer e picar as folhas.
3. Em uma panela, aquecer o óleo, refogar a cebola e o alho, após, juntar o espinafre.
4. Acrescentar o amido de milho diluído no leite, mexer até engrossar.
5. Desligar o fogo e misturar o queijo ralado. Servir.

Dica de consumo:

Servir com arroz branco, massas ou torradas.



Ketchup caseiro

Ingredientes:

- 1 Kg de tomate bem maduro – aproximadamente 5 unidades grandes
- 1 cebola grande
- 4 colheres de sopa de açúcar
- ½ xícara de vinagre
- 1 colher de chá de colorífico
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- Pimenta do reino a gosto
- ½ xícara de chá de água

Dica de consumo:

Substituir o ketchup industrializado em lanches, como acompanhamento de petiscos, na montagem de sanduíches.

Armazenamento:

O ketchup caseiro dura 7 dias na geladeira.

Modo de Preparo:

1. Lavar os tomates e cebola
2. Retirar as sementes dos tomates e picá-los em cubinhos.
3. Picar a cebola em cubinhos, refogar com o óleo, acrescentar o colorífico e os tomates picados.
4. Adicionar ½ xícara de chá de água e deixar cozinhar até que os tomates estejam bem macios, cerca de 15 minutos em fogo médio com a panela tampada.
5. Depois de cozido, bater os tomates no liquidificador.
6. Na mesma panela de cozimento dos tomates, misturar o açúcar com o vinagre e leve ao fogo.
7. Quando o açúcar desmanchar, misturar o tomate batido e cozinhar em fogo baixo, por cerca de 20 minutos.
8. Adicionar o sal e a pimenta.
9. Reservar em um pote de vidro e levar à geladeira. Está pronto para servir.



Maionese de abacate

Ingredientes:

- 400 g de polpa de abacate maduro
- ½ xícara de chá de salsinha
- 2 colheres de sopa de molho de mostarda
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho sem casca amassado
- ½ colher de chá de sal
- ½ xícara de chá de óleo de soja

Modo de Preparo:

1. Amassar o abacate até que fique homogêneo.
2. Reservar o óleo e bater os demais ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
3. Despejar o óleo em fio pelo orifício da tampa e bater até ficar cremoso, com consistência de maionese.
4. Está pronto para servir.
5. Conservar na geladeira por 5 dias.

Dica de consumo:

Comer com torradinhas, palitinhos de vegetais e como molho para hambúrguer.



Molho de beterraba

Ingredientes:

- 6 beterrabas médias
- 1 cebola média
- ½ pimentão verde
- ¼ pimentão vermelho
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de pimenta do reino
- 1 e ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 200 mL de água filtrada para bater (utilizar a água de cozimento da beterraba)

Modo de Preparo:

1. Lavar e descascar as beterrabas.
2. Cozinhar até que fiquem macias.
3. Depois de macia, bater as beterrabas no liquidificador ou no processador, junto com a água, alho, cebola, pimentões, pimenta do reino, óleo/azeite, sal e a páprica.
4. Levar a mistura para cozimento em uma panela até engrossar. Servir.

Dica de consumo:

Reservar a água de cozimento da beterraba e cozinhar macarrão nela, com intuito que ele incorpore a cor da beterraba, para servi-lo com o molho.



Molho de hortelã com limão

Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 ¼ de xícara de chá de água filtrada gelada
- 1 xícara de chá de hortelã
- ¼ de xícara de chá de cebolinha picada
- 1 colher de chá de sal
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo:

1. Colocar todos os ingredientes líquidos no liquidificador e bater bem.
2. Acrescentar os itens sólidos e as folhas e bater, novamente, até que fique homogêneo.
3. Está pronto para servir.



Molho de iogurte

Ingredientes:

- 170 gramas de iogurte natural
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de café de orégano
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, colocar o alho picado, o iogurte natural, o suco de 1 limão, o azeite, o sal a gosto e o orégano.
2. Com um fouet, misturar e bater bem todos os ingredientes.
3. Colocar para gelar até servir o prato. Está pronto para servir.

Dicas de Consumo:

Servir com salada



Molho de manjeriçã

Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de vinagre branco
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite
- $1\frac{1}{4}$ de xícara de chá de água filtrada
- 1 xícara de chá de manjeriçã
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de cebolinha picada
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Colocar todos os ingredientes líquidos no liquidificador e bater bem.
2. Após, acrescentar os itens sólidos e as folhas e bater, novamente, até que fique homogêneo. Servir.



Molho de tomate caseiro

Ingredientes:

- 1 Kg de tomate bem maduro
- 1 cebola grande
- 1 colher de chá de colorífico
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- Pimenta do reino a gosto
- 1 ½ xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de manjeriço

Modo de Preparo:

1. Lavar os tomates e picar em cubinhos.
2. Picar a cebola em cubinhos, refogar com o óleo, acrescentar o colorífico, o sal, a pimenta do reino, os tomates picados e o manjeriço.
3. Adicionar 1 e ½ xícara de chá de água e cozinhar até que os tomates estejam bem macios, cerca de 15 minutos em fogo médio com a panela tampada.
4. Depois de cozido, bater os tomates no liquidificador. Está pronto para servir.
5. Reservar o molho de tomate em uma vasilha com tampa na geladeira por 3-5 dias.

Dicas de Consumo e Conservação:

Este molho pode ser utilizado em todas as receitas que pedem molho de tomate, em substituição ao molho de tomate industrializado. Também é possível congelar em porções menores para uso posterior. O molho de tomate caseiro dura cerca de 30 dias no congelador. Após descongelar, não recongelar novamente.



Picles de pepino

Ingredientes:

- 1 Kg de pepino japonês
- 4 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de vinagre
- 4 colheres de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Esterilizar um pote de vidro com tampa: colocar o pote em um recipiente com água suficiente para cobri-lo, levar ao fogo e após levantar fervura, aguardar 15 minutos.
2. Retirar o pote de vidro da água quente com o auxílio de um pegador e reservar em local limpo e seco.
3. Lavar e sanitizar os pepinos.
4. Fatiar os pepinos em rodelas bem finas.
5. Em uma panela, ferver a água, o vinagre, o açúcar e o sal.
6. Colocar os pepinos e a mistura de água, vinagre, açúcar e sal no pote de vidro, mexer bem, tampar e levar à geladeira por no mínimo 12 horas antes do consumo.

Dica de consumo:

Pode ser usado para compor lanches como sanduíches, hambúrgueres e como salada no almoço ou jantar.

Armazenamento:

O picles deve ser conservado na geladeira por até 10 dias.

REFERÊNCIAS

ANVISA. Guia Ilustrado, Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço e Alimentação. Brasília, DF: Gerência Geral de Alimentos (GGALI), 2020.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Guia de avaliação de alimentos doados aos Bancos de Alimentos. Brasília, DF: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) no 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.

FIGUEIREDO, Sônia Maria de et al. Saberes e sabores em oficinas de culinária: receitas. Ouro Preto: ENUT/UFOP, 2016. 67p.



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**