



Dicas & Receitas

aproveitamento integral dos alimentos



Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794

www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

Programa de Mobilização e Educação para o
Consumo Alimentar

Dicas e Receitas

Aproveitamento Integral dos Alimentos



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

É permitida a reprodução parcial ou total desta cartilha desde que seja citada a fonte. Não é permitida a comercialização.

Esta é uma publicação da Prefeitura de Belo Horizonte/Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento.

Marcio Araujo de Lacerda
Prefeito de Belo Horizonte

Jorge Raimundo Nahas
Secretário Municipal de Políticas Sociais

Flávio Márcio Leopoldino Duffles
Secretário Municipal Adjunto de Abastecimento

Equipe de elaboração e colaboradores

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara
Ana Maria Perdigão Bello Campos
Lucilene Alves Tavares Corrêa
Maria de Lourdes Santana do Carmo
Paula Camanho Martins

Estagiárias Nutrição

Emanuela Juliana Fraga de Lima
Jeanne Melo de Oliveira

Revisão técnica

Lucilene Alves Tavares Corrêa
Maria de Lourdes Santana do Carmo

Redação final e diagramação

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Capa e ilustrações

Márcio Luiz Rodrigues

Belo Horizonte
2010

Apresentação

A alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde de uma pessoa. Os alimentos são fontes de nutrientes que o corpo precisa para a produção de energia, para o crescimento, para desenvolver e para se proteger de doenças.

O segredo de uma alimentação saudável está na variedade e na combinação entre os alimentos, sabendo, ainda, que as quantidades não podem ser insuficientes nem excessivas.

Algumas medidas simples também podem tornar a alimentação mais nutritiva. Sabe como? Utilizando alimentos mais naturais e aproveitando tudo o que eles podem oferecer como fontes de nutrientes.

No dia a dia, alimentos como sementes, farelos, talos, folhas e cascas de frutas, verduras e legumes são desprezados pelos consumidores que não conhecem o seu valor como fonte de sais minerais, vitaminas e fibras importantes para a saúde e bem estar.

Essa cartilha ressalta os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos, com dicas e receitas que proporcionam maior riqueza e diversidade de cardápios, custo reduzido e preparo rápido.

Não perca tempo! Use a criatividade e prepare receitas saborosas e nutritivas.

Índice das Receitas

Receitas salgadas

Abobrinha saborosa	08	Nhoque maravilha	32
Almôndegas ao molho de mamão	09	Panqueca verde	33
Arroz enriquecido	10	Pão de queijo com mandioca	35
Batata recheada	11	Pastelão de vegetais	36
Bolinhos de arroz com folhas	12	Patê de talos	37
Bolinhos de talos, folhas ou cascas.....	13	Polenta nutritiva	38
Caldo verde	14	Purê tricolor	39
Canjiquinha com talos	15	Quibe de abóbora	40
Carne ensopada com casca de melancia...	16	Quiche de casca de abóbora	41
Carne moída com talos	17	Risoto rosado	42
Croquete de mandioca	18	Salada de casca de abóbora	43
Croquete de carne com talos	19	Salada diferente	44
Farofa de banana com casca	20	Salada tropicaliente	45
Farofa de miúdos	21	Sementes	46
Farofa rica	22	Sopa nutritiva	46
Feijão enriquecido	23	Sopa creme de abóbora	47
Feijão tropeiro	24	Sopa de canjiquinha	47
Granola	25	Sufê de cascas de abóbora	48
Lasanha de mandioca	26	Sufê de folhas	49
Legumes com cascas ao forno	28	Sufê de talos de agrião	50
Macarrão com miúdos de frango	29	Torta de mandioca com talos	51
Mugica	30	Torta verde de arroz	52
Nhoque de arroz	31		

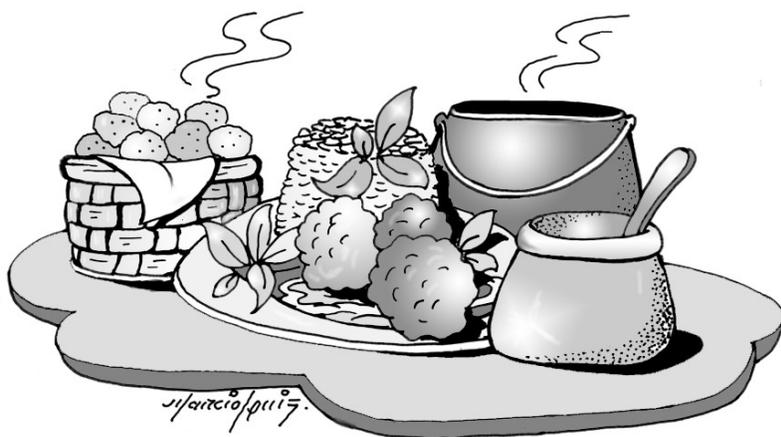
Receitas doces

Bolo de abóbora com casca	54
Bolo de bagaço de milho	55
Bolo de beterraba	56
Bolo de casca de banana	57
Bolo de casca de mamão	58
Bolo de cascas de frutas	59
Bolo de farelo de trigo	60
Bolo de fubá com laranja	60
Bolo de laranja com casca	61
Bolo de maçã com aveia	62
Bolo de maçã com canela	63
Bolo nutritivo	64
Canjica vitaminada	65
Doce de casca de laranja.....	65
Doce de casca de mamão	66
Doce de casca de maracujá	67
Doce de casca de melancia	68
Geleia de banana com casca	68
Geleia de casca de frutas	69
Pão de ló de fubá com banana	70
Pudim de pão	71
Torta de pão com banana	72

Chás e sucos

Chá de casca de maçã	74
Chá de ervas	74
Fanta laranja caseira	75
Fanta uva caseira	76
Suco de cascas de frutas	76
Suco de couve com limão	77
Suco de inhame com leite	77
Suco de limão com folhas de pitanga	78
Suco de maçã com couve e limão	78
Suco de mandioca	79
Suco de melancia com laranja	79
Suco de melão com casca	80
Suco verde	80

RECEITAS SALGADAS



Dica: Uma boa alimentação, com moderação e equilíbrio, aliada a um estilo de vida saudável, é fundamental para manter a saúde do corpo e da mente.



ABOBRINHA SABOROSA

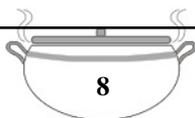
Ingredientes:

- 5 abobrinhas
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 2 colheres (sopa) de óleo
- miolo das abobrinhas
- 1 lata de sardinha
- ½ xícara (chá) de sobra de arroz cozido
- 1 xícara (chá) de tomate em rodelas
- 1 xícara (chá) de cebola em rodelas
- 1 xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de salsa
- temperos a gosto (alho, sal, etc)

Preparo: Retirar o miolo das abobrinhas, sem quebrá-las, e reservar. Para o recheio, refogar os temperos e a cebola no óleo, acrescentar o miolo das abobrinhas, o arroz e a sardinha escorrida e limpa. Misturar bem e rechear as abobrinhas.

Dispor em uma panela todas as abobrinhas recheadas e colocar, por cima, as rodelas de tomate, de cebola e a salsa. Levar para cozinhar até que fiquem macias.

Rendimento: 10 porções



ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE MAMÃO

Ingredientes:

- 1 pão francês
- 220 gramas de carne moída
- 2 xícaras (chá) de polpa de mamão
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- 5 colheres (sopa) de polpa de tomate
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- temperos a gosto

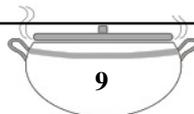
Preparo: Amolecer o pão em água. Espremer bem. Juntar o pão amolecido à carne e temperar a gosto. Misturar bem esses ingredientes e moldar as almôndegas. Cozinhar ou assar e reservar.

À parte, bater a polpa de mamão no liquidificador e reservar. Refogar a cebola e os temperos no óleo e acrescentar o mamão batido e a polpa de tomate. Ao levantar fervura, acrescentar as almôndegas, salpicar a salsa e servir quente.

Rendimento: 4 porções

Dica: Carinho e atenção na hora de preparar as refeições são o segredo do sucesso das receitas.

Organize primeiro a cozinha e separe os ingredientes.





Dica: Uma refeição com alimentos coloridos garante variedade de nutrientes, tornando sua alimentação mais saborosa e saudável.

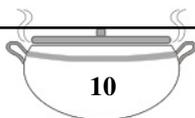
ARROZ ENRIQUECIDO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo (opcional)
- óleo suficiente
- talos de verduras bem lavados e picados (de couve, brócolis, espinafre, taioba, etc)
- casca de abóbora ralada
- sal e temperos a gosto

Preparo: Refogar o arroz no óleo junto com o farelo. Acrescentar o tempero, os talos e a casca da abóbora. Colocar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Se preferir, refogar os talos à parte e misturar ao arroz já cozido.

Rendimento: 2 porções



BATATA RECHEADA

Ingredientes:

- 6 batatas médias
- 2 latas de sardinha
- 2 xícaras (chá) de cascas de chuchu
- 2 colheres (sopa) de maionese ou de creme de leite

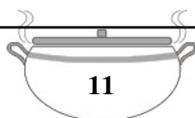
Preparo: Lavar bem as batatas com a casca e enxugar. Com uma faca, fazer uma cruz no meio de cada batata. Colocar numa forma e levar ao forno moderado até ficarem macias. À parte, picar a sardinha em pedaços grandes e reservar (escorrer o óleo). Cozinhar as cascas de chuchu, escorrer e misturar a sardinha e a maionese. Reservar.

Quando as batatas estiverem cozidas, tirar do forno e aprofundar o corte em cruz. Recheiar com a sardinha e levar novamente ao forno para gratinar.

Rendimento: 6 porções

Obs.: as cascas de chuchu podem ser substituídas por talos e folhas picados.

Dica: Não consuma compulsivamente! Isso vale para qualquer tipo de compra. Seja um consumidor consciente; aquele que reflete sobre seus hábitos e pensa no futuro do meio ambiente e do planeta.



Dica: O bolinho de arroz pode ser feito com casca de abóbora picada e cozida, folhas picadinhas de espinafre, de beterraba, de brócolis, de couve-flor ou de repolho.



BOLINHOS DE ARROZ COM FOLHAS

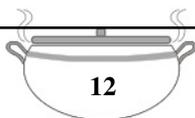
Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (sobra)
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de talos ou folhas bem lavadas e picadas
- ¼ de xícara (chá) de salsinha picada
- 1 cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- temperos a gosto
- óleo para fritar

Preparo: Numa tigela, colocar o arroz e amassar bem com o garfo. Acrescentar as folhas e talos, temperar com sal, pimenta, salsinha, queijo ralado, cebola e juntar os ovos batidos, o leite e a farinha de trigo, formando uma massa não muito mole. Por último colocar o fermento.

Fazer bolinhos com as mãos, passar no ovo batido e na farinha de rosca e fritar em óleo quente.

Rendimento: 50 bolinhos



BOLINHOS DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavados e picados
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- temperos a gosto
- 1 pitada de fermento em pó (opcional)
- óleo para fritar

Preparo: Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente.

Preparar com talos e folhas de brócolis, couve, agrião, ora-pro-nóbis, couve-flor, folhas de cenoura, de beterraba, de nabo, de rabanete ou cascas de chuchu.

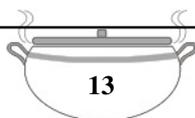
Rendimento: 12 bolinhos

Obs.: No caso dos talos de couve, couve-flor e brócolis, recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo.

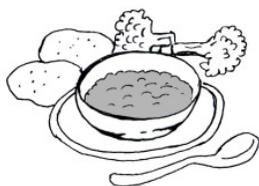


Dica: As cascas comestíveis de algumas frutas e legumes são muito ricas em fibras, importantíssimas para o bom funcionamento do intestino.

Esse aproveitamento integral dos alimentos também possibilita novas opções de receitas e favorece a alimentação equilibrada e de baixo custo.



Dica: Planeje as compras de acordo com o consumo da família e não compre por impulso. Esses são pequenos cuidados que ajudam a economizar tempo e dinheiro.



CALDO VERDE

Ingredientes:

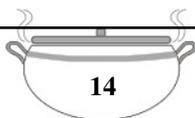
- 1 quilo de batatas
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola ralada
- temperos a gosto
- 2 litros de água
- tomate picado (opcional)
- 1 xícara (chá) de couve fatiada bem fina (com os talos)
- 1 xícara (chá) de folhas de couve-flor
- 3 colheres (sopa) de salsa picada

Preparo: Refogar a cebola no óleo. Acrescentar as batatas, o tempero, a água e deixar cozinhar até ficar bem macia. Depois de cozidas as batatas, amassar em forma de purê e retornar ao caldo, formando assim uma sopa creme. Acrescentar as folhas fatiadas e deixar cozinhar mais um pouco. Colocar a salsa com o fogo desligado. Servir quente.

Rendimento: 10 porções

Sugestões: Acrescentar linguiça ou carne desfiada. Servir torradas para acompanhar.

A batata pode ser substituída por fubá: basta dissolver o fubá em água fria, juntar ao caldo e cozinhar.



CANJQUINHA COM TALOS

Ingredientes:

- 1/2 quilo de canjiquinha
- 1/2 quilo de lingüiça ou carne de porco
- 2 cebolas
- 1 pimentão
- 4 tomates maduros
- 2 xícaras (chá) de talos (couve, agrião, taioba, brócolis, etc)
- alho, sal, salsa, cebolinha a gosto

Preparo: Cozinhar a canjiquinha até ficar macia. Acrescentar água fervendo à medida que for precisando. Temperar, cozinhar e fritar a carne.

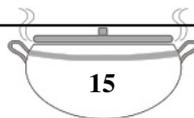
Juntar a canjiquinha, os talos, a cebola, o pimentão, os tomates picados, a carne cozida e deixar ferver juntos. Antes de servir, acrescentar os temperos verdes. Servir quente.

Rendimento: 20 porções

Obs: ao utilizar os talos de brócolis, em qualquer receita, retirar a película com o auxílio de uma faca.



Dica: As folhas verde-escuras como taioba, ora-pro-nóbis, taioba, folhas de brócolis, de couve-flor, de cenoura, de abóbora e de beterraba são fontes de vitaminas e sais minerais e devem enriquecer a alimentação diária.
Experimente!!!



Dica: Todos os alimentos, crus ou cozidos, devem ser guardados tampados para ficarem protegidos de insetos e pequenos animais que podem trazer algumas doenças para crianças e adultos.



CARNE ENSOPADA COM CASCA DE MELANCIA

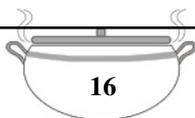
Ingredientes:

- 350 gramas de acém picado
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 1 xícara (chá) de pimentão picado
- 6 xícaras (chá) de casca de melancia picada (parte branca)
- 1 xícara (chá) de talos diversos picados
- 1 xícara (chá) de cenoura picada
- 6 xícaras (chá) de água
- temperos e colorau a gosto
- molho de pimenta a gosto

Preparo: Refogar a cebola no óleo até dourar. Acrescentar a carne picada e fritar mais um pouco, mexendo sempre. Juntar os outros ingredientes e cozinhar até os legumes ficarem macios.

Rendimento: 6 porções

Obs.: usar talos de hortaliças como agrião, salsa, espinafre ou beterraba.



CARNE MOÍDA COM TALOS

Ingredientes:

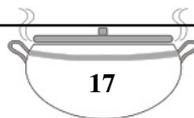
- 1 xícara (chá) de carne moída
- 3 xícaras (chá) de talos bem lavados e picados (de couve, de brócolis, de ora-pro-nóbis, de beterraba, de salsinha, de coentro, etc.)
- 2 tomates
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- cheiro verde e temperos a gosto

Preparo: Refogar a cebola e o tomate no óleo. Acrescentar a carne e o restante dos ingredientes. Deixar cozinhar até que a carne e os talos estejam macios.

Rendimento: 5 porções



Dica: Evite alimentos industrializados com muito sal como: hambúrguer, salsichas, linguiças, presuntos, salgadinhos, molhos e temperos prontos.



Dicas e Receitas

Dica: Lave as frutas, verduras e legumes um a um ou folha por folha em água corrente. Não passe sabão ou detergente.

Os vegetais que serão consumidos crus também devem ficar de molho, ainda inteiros, numa solução de água sanitária por 10 minutos (use 1 colher de sopa de água sanitária para cada litro de água). Escorra e enxágue.



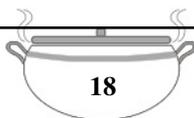
CROQUETE DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 quilo de mandioca cozida e amassada
- 1 xícara (chá) de carne de soja hidratada (opcional)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo torrado
- 2 colheres (sopa) de óleo
- sal, alho e cheiro verde a gosto

Preparo: Deixar a carne de soja de molho por 15 minutos. Espremer bem e misturar com os demais ingredientes. Colocar farinha de trigo suficiente para enrolar. Fritar em óleo quente ou assar.

Rendimento: 50 porções



CROQUETE DE CARNE COM TALOS

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 250 gramas de carne moída
- 2 xícaras (chá) de talos de verduras
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ¾ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- sal, alho, pimenta, salsinha a gosto
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar

Preparo: Dourar a cebola no óleo, acrescentar a carne moída e os talos. Refogar, mexendo sempre, até secar. Acrescentar o tomate e os temperos. Retirar do fogo e acrescentar a farinha de trigo e a gema dissolvida no leite. Mexer bem.

Voltar ao fogo, mexendo até soltar do fundo da panela. Colocar a salsa e retirar do fogo. Deixar esfriar um pouco e modelar os croquetes. Passar na farinha de trigo, na clara batida e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

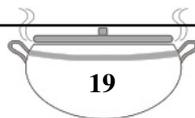
Rendimento: 15 porções

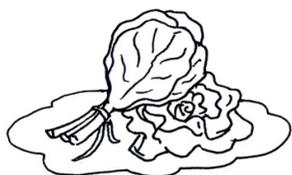


Dica: Evite fazer refeições volumosas.

O ideal é fazer pelo menos três refeições diárias em horários regulares e, se possível, um pequeno lanche nos intervalos.

As pessoas que se alimentam de forma saudável terão, com certeza, mais qualidade de vida.





Dica: Não adicione bicarbonato de sódio para acentuar a cor verde das verduras, pois ocorre também perda de nutrientes nesta prática.

FAROFA DE BANANA COM CASCA

Ingredientes:

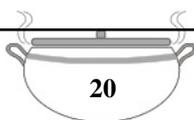
- 3 bananas com cascas
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de farelo de trigo torrado
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de talos (de couve, brócolis, espinafre, etc)
- 1 cebola média picada , temperos e cheiro verde a gosto

Preparo: Lavar as bananas inteiras, picar as cascas bem finas e refogar em um pouco de óleo. Acrescentar os talos, a cebola e o tempero.

Em seguida, colocar o farelo de trigo e a farinha de mandioca. Mexer, em fogo baixo, até ficar tudo bem refogado. Adicionar as bananas em rodela.

Apagar o fogo e colocar o restante do óleo e o cheiro verde.

Rendimento: 15 porções



FAROFA DE MIÚDOS (de frango ou bovino)

Ingredientes:

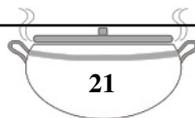
- miúdos de frango (ou de vaca) picados
- 5 colheres (sopa) de óleo
- pimentão picado
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de farelo, ou mais, de acordo com a quantidade de miúdos
- 1/2 xícara (chá) de fubá torrado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 pires de verduras picadas e refogadas (folhas de quiabo, de batata-doce e de chuchu, taioba, ora-pro-nóbis, couve, folhas de couve flor e de brócolis, etc)
- 2 tomates picados
- 1 cebola média picada
- 1 pires de cheiro verde
- temperos a gosto

Preparo: Refogar os miúdos no óleo e acrescentar os temperos, o pimentão, a cebola e os tomates. Acrescentar água até amolecer e deixar secar. Misturar as verduras, o fubá torrado e a farinha de mandioca. Depois de desligar o fogo, acrescentar o cheiro verde.

Rendimento: 8 porções



Dica: Alimentar-se bem nem sempre significa comer muito ou comer pouco. A chave para uma dieta saudável é uma alimentação variada e balanceada. Uma boa dica é combinar alimentos de cores diferentes no cardápio diário. A quantidade vai depender principalmente da atividade física.



Dica: Prepare os legumes inteiros ou corte em pedaços maiores para melhor preservar as vitaminas e sais minerais.

As cascas funcionam como “barreiras” de proteção, que impedem a perda dos elementos nutritivos com a fervura.

FAROFA RICA

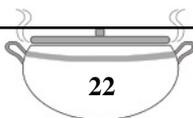
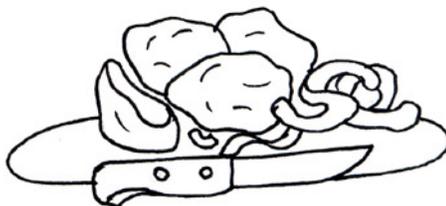
Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cascas de chuchu
- cascas de 2 bananas nanicas
- ½ xícara (chá) de talos de verduras diversas
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de margarina
- temperos e colorau a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca

Preparo: Lavar bem as cascas de chuchu e de banana e os talos de verduras em água corrente. Picar e reservar. Refogar a cebola e o alho na margarina. Acrescentar os talos e as cascas e refogar mais um pouco.

Juntar os demais ingredientes, acrescentando a farinha de mandioca por último. Misturar bem para a farinha incorporar o refogado e os temperos.

Rendimento: 12 porções



FEIJÃO ENRIQUECIDO

Ingredientes:

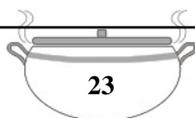
- 1/2 quilo de feijão
- 300 gramas de carne (músculo, acém, costela)
- 1 cebola picada
- 1 fatia de moranga
- 1 chuchu
- 1 beterraba
- 2 cenouras
- 1 batata doce
- talos de verduras picados
- temperos a gosto

Preparo: Cozinhar o feijão junto com a cebola, o óleo, os temperos e a carne. Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentar os legumes e os talos picados. Depois de pronto, desligar o fogo e salpicar cheiro verde. Se quiser, colocar também couve picadinha.

Rendimento: 20 porções

Dica: A

quantidade de água para cozimento do feijão em panela de pressão é de duas partes de água para uma de feijão. Em panela comum tampada, a medida muda para três partes de água e uma de feijão.





Dica: Preocupe-se com o lixo que você produz. As sacolas plásticas, por exemplo, levam séculos para se decompor, entopem bueiros, impedem que a fauna e a flora cresçam, e ainda liberam produtos químicos que estragam o solo e os rios. Use sacolas reutilizáveis, pratique a coleta seletiva, separando o lixo orgânico dos demais objetos.

FELJÃO TROPEIRO

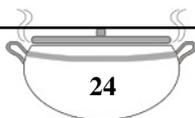
Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de feijão cozido (mais firme e sem o caldo)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo torrado
- 1/2 xícara (chá) de fubá torrado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 xícara (chá) de folhas verde-escuras refogadas
- 2 ovos mexidos e fritos
- 1 xícara (chá) de linguiça frita
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- temperos e cheiro verde a gosto

Preparo: Fazer um refogado de cebola, temperos e feijão. Acrescentar os outros ingredientes e misturar bem. Servir quente.

Rendimento: 12 porções

Dica: Coma feijão pelo menos uma vez ao dia. Ele é rico em ferro e previne a anemia.



GRANOLA

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de flocos de aveia
- 1 xícara (chá) de gérmen de trigo
- 1 xícara (chá) de farelo de trigo torrado
- 1 xícara (chá) de uvas-passas
- 1 xícara (chá) de mel

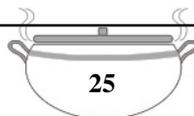
Preparo: Tostar os cereais (aveia, gérmen e farelo de trigo) em uma panela seca, mexendo com uma colher de pau, em fogo baixo, como se estivesse fazendo uma farofa. Cuidado para não queimar a mistura.

Retirar do fogo, colocar o mel e mexer bem. Ao final, acrescentar as uvas-passas. Quando esfriar, formarão pequenos grãos, daí o nome de granola. Guardar em um vidro esterilizado.

Rendimento: 30 porções

Dica: O

ambiente na hora da refeição deve ser calmo e tranquilo, sem a televisão ligada ou quaisquer outras distrações como brincadeiras e jogos. Um ambiente assim facilitará a confiança e o prazer da criança em se alimentar.



Dica: Cuidado com a quantidade de óleo nos alimentos. O ideal é não usar mais que 1 lata de óleo por mês para uma família de 4 pessoas.



LASANHA DE MANDIOCA

Ingredientes da Massa:

- 2 xícaras (chá) de mandioca crua
- 150 ml de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- temperos a gosto

Molho:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de cebola
- 400 gramas de carne moída
- temperos a gosto (sal, alho, ervas, etc)
- 2 colheres (sopa) de salsa
- 1 ½ xícaras (chá) de molho de tomate

Molho branco:

- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 ½ xícaras (chá) de leite morno
- temperos a gosto
- 100 gramas de apesuntado
- 100 gramas de queijo mussarela fatiado

Preparo: Para fazer a massa, bater todos os ingredientes no liquidificador. Em uma frigideira untada, colocar a massa como se fosse panqueca. Reservar os discos de panquecas.

Para o molho, aquecer o óleo, refogar a cebola e os temperos. Acrescentar a carne moída e deixar refogar. Juntar a salsa, o molho de tomate e deixar apurar.



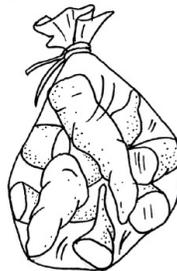
Para o molho branco, derreter a margarina, acrescentar a farinha de trigo e deixar dourar. Acrescentar, aos poucos, o leite, mexendo sempre para não empelotar.

Em um refratário, montar a lasanha, começando pela massa, depois a carne moída, outra de massa, uma camada de molho branco, o apresuntado, outra camada de massa, outra de carne moída.

Por último, colocar uma camada de massa, o restante do molho branco e o queijo. Levar ao forno para gratinar.

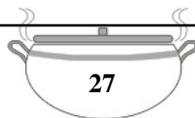
Rendimento: 8 porções

Dica: Para conservar a mandioca por mais tempo, descasque a raiz, lave, seque e guarde em um saco de plástico fechado dentro do congelador ou freezer.



Atenção!
Uma alimentação equilibrada está relacionada com a prevenção de problemas de saúde, tais como obesidade e hipertensão arterial, além de melhorar a qualidade de vida.

Aumente o consumo de frutas, verduras e legumes e diminua o consumo de alimentos menos saudáveis. Sempre é possível mudar hábitos.



Dica: essa receita também pode ser preparada com costela de porco por cima dos legumes. Basta deixar cozinhar tudo junto. É uma delícia!



LEGUMES COM CASCAS AO FORNO

Ingredientes:

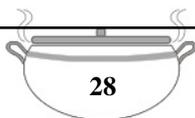
- legumes variados com cascas (batata inglesa, batata doce, cenoura, chuchu, abóbora moranga, abobrinha, tomate, jiló, cebola, pimentão, etc)
- frutas opcionais (maçã com casca e abacaxi)
- alho inteiro, alecrim, sal grosso, óleo ou azeite

Preparo: Lavar os legumes inteiros e com cascas em água corrente um a um (se necessário usar uma bucha limpa sem sabão ou detergente). Cortar em pedaços médios com a casca e arrumar numa assadeira.

Temperar com sal grosso, alecrim e colocar os dentes de alho inteiros por cima. Regar com óleo ou azeite e cobrir com papel alumínio.

Levar ao forno médio e deixar cozinhar até os legumes ficarem macios. Em seguida, tirar o papel alumínio e deixar dourar um pouco.

Servir com arroz branco.



MACARRÃO COM MIÚDOS DE FRANGO

Ingredientes:

- 200 gramas de moela
- 200 g de fígado de frango
- 4 xícaras (chá) de macarrão
- 2 colheres (sopa) de óleo ou margarina
- 1 xícara (chá) de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsa
- temperos a gosto

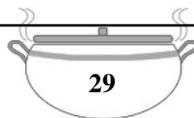
Preparo: Limpar e cortar a moela em pedaços, temperar e levar para cozinhar até ficar macia. Cortar o fígado em pedaços, temperar e reservar. Cozinhar o macarrão à parte e reservar.

Refogar o fígado, a moela cozida e os tomates na margarina ou óleo. Acrescentar o macarrão, misturar e salpicar a salsa.

Rendimento: 4 porções



Dica: Cozinhe os alimentos em fogo brando. Isto reduz os gastos com gás. Com a chama alta, além de gastar mais, você estará destruindo parte dos nutrientes dos alimentos.



Dica: Utilize os ovos à temperatura ambiente, pois isso melhora o rendimento e evita rachaduras durante o cozimento.



MUGICA (de frango, carne, linguiça ou peixe)

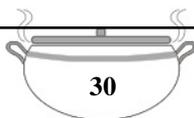
Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão picado
- 2 tomates picados
- 2 xícaras (chá) de frango (pedaços com osso)
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- ½ xícara (chá) de farelo de trigo
- ½ litro de água
- 1 xícara (chá) de talos de verduras (de couve, brócolis, salsinha, coentro, etc.)
- 1 pires de cheiro verde
- temperos a gosto

Preparo: Refogar a cebola e o colorau no óleo. Acrescentar os temperos, o pimentão, o tomate e o frango. Adicionar água fervendo. Quando o frango estiver quase cozido, juntar os talos.

Aos poucos, colocar o farelo de trigo e a farinha de mandioca dissolvidos na água. Deixar ferver até atingir a consistência de um pirão. Apagar o fogo e colocar o cheiro verde.

Rendimento: 10 porções



NHOQUE DE ARROZ

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de arroz (pode ser sobra)
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de salsa
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- óleo suficiente

Preparo: Cozinhar o arroz. Bater o arroz cozido no liquidificador com o ovo e a salsa. Colocar esta massa em uma panela, acrescentar a farinha de trigo e deixar cozinhar até soltar do fundo. Adicionar o sal.

Enrolar e cortar os nhoques. Cozinhar em água fervendo com um fio de óleo. Retirar à medida que venham à superfície. Servir com molho de sua preferência.

Rendimento: 4 porções

Dica: A maioria dos vegetais perde grande parte das vitaminas e minerais no processo de cozimento, por isso, coloque os legumes na água já fervente e tampe a panela para encurtar o tempo de cocção.



Dica: Aproveite a água do cozimento dos legumes como batata, cenoura, chuchu e outros para o preparo de sopas, molhos e ensopados.



NHOQUE MARAVILHA

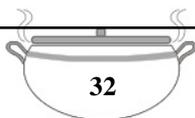
Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 2 colheres (sopa) de manjeriço
- 2 e ½ xícaras (chá) de abóbora madura picada
- água em quantidade suficiente
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- temperos a gosto

Preparo: Para o molho, refogar a margarina e dourar a cebola picada. Passar os tomates pelo liquidificador e acrescentar ao refogado. Colocar o manjeriço e cozinhar bem. Acrescentar o sal e reservar. Descascar a abóbora e cozinhar em fogo moderado com um pouco de água até ficar bem macia e secar a água. Passar pelo espremedor e deixar esfriar. Juntar a farinha, o ovo, o sal e amassar.

Fazer as bolinhas de nhoque (em colheradas). Colocar para cozinhar em água fervendo com um fio de óleo. Retirar à medida que venham à superfície. Colocar numa travessa, cobrir com molho de tomate e polvilhar o queijo ralado.

Rendimento: 4 porções



PANQUECA VERDE

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de talos e folhas picados
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de margarina
- temperos a gosto

Recheio:

- 1 cebola picada
- alho picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 250 gramas de carne moída (opcional)
- 1 xícara (chá) de talos picados

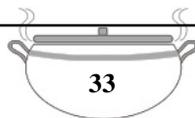
Molho:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de cebola
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo

Preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa. Untar uma frigideira com um pouco de óleo para fritar cada panqueca. Reservar.



Dica: Quando a tábua de carne ficar com cheiro forte de algum alimento (como alho, cebola, peixe ou carne), esfregue-a com um pedaço de limão ou com um pouco de bicarbonato, enxaguando em seguida.



PALMITO DE MANDIOCA

Retirar a película marrom que envolve a mandioca; apenas a casca branca será usada. Lavar, picar em pedaços pequenos e utilizar da mesma forma como se usa o palmito: refogado, em saladas, tortas, pastel, etc. Se quiser, também pode ser cozida junto com a mandioca.

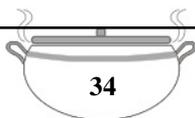
Para o recheio, refogar em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescentar a carne moída e refogar. Juntar os talos picados de agrião, espinafre, couve e deixar cozinhar. Reservar.

Para o molho, colocar em uma panela a margarina e refogar a cebola. À parte, ferver o leite. Acrescentar na cebola já dourada a farinha de trigo e mexer bem para não empelotar, até dourar. Juntar o leite aos poucos, mexendo bem.

Se empelotar, bater no liquidificador. Rechear as panquecas e colocar o molho por cima.

Rendimento: 8 porções.

Obs.: você pode experimentar essa receita também com recheio de frango ou legumes.



PÃO DE QUEIJO COM MANDIOCA

Ingredientes:

- 1 quilo de polvilho doce ou azedo (o azedo cresce mais)
- 1 quilo de mandioca
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícaras (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 ovos
- 300 a 500 gramas de queijo ralado

Preparo: Cozinhar a mandioca e amassar com um garfo. Numa panela, colocar a mandioca amassada, o leite, o óleo e o sal. Levar ao fogo até levantar fervura. Despejar esta mistura, ainda quente, no polvilho e misturar bastante com o auxílio de uma colher.

Quando esfriar um pouco, sovar a massa com as mãos, adicionando os ovos, previamente batidos, aos poucos. Acrescentar o queijo ralado, misturando bem, mas sem sovar. Enrolar os pãezinhos e assar em forno quente.

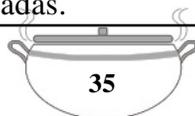
Dicas:

1. A mandioca pode ser substituída por batata inglesa.
2. Para congelar, primeiro colocar os pãezinhos, um a um, numa vasilha larga e levar ao congelador. Depois de congelados, transferir para vasilhas menores ou sacos plásticos nas porções desejadas.



Rendimento:

esta receita rende aproximadamente 100 pãezinhos pequenos.



Dica: Deixe para picar as verduras (alface, almeirão, couve, agrião, etc) mais próximo da hora de servir. Isso vai mantê-los mais saudáveis na hora do consumo.



PASTELÃO DE VEGETAIS

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de farelo de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 8 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 7 colheres (sopa) de água
- 1 colher (café) de fermento em pó

Recheio:

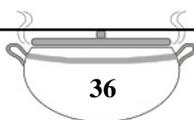
- 1 cebola média
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida e picada
- 1 xícara (chá) de folhas refogadas e picadas
- 2 tomates picados
- óleo para refogar
- temperos a gosto

Preparo: Numa panela, refogar todos os ingredientes do **recheio** e reservar.

Em outra vasilha, preparar a **massa**. Misturar o óleo e o açúcar e juntar aos poucos a farinha e o farelo de trigo, mexendo bem. Colocar água até formar a massa. Acrescentar o fermento e deixar descansar por uma hora.

Abrir a massa, colocar o recheio e cobrir com o restante da massa, fechando as bordas do pastelão. Fazer alguns furos com o garfo e assar por 10 minutos.

Rendimento: 12 porções



PATÊ DE TALOS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos bem lavados
- 1 xícara (chá) de maionese ou ricota
- cebola, pimentão, cebolinha, salsinha a gosto

Preparo: Bater os talos e os temperos no liquidificador com uma colher (sopa) de maionese ou ricota. Misturar a pasta obtida com o restante da maionese ou ricota, sem bater. Conservar na geladeira. Servir com pão, torrada ou biscoito salgado.

Obs.: usar talos de beterraba, de espinafre, de couve, de brócolis, etc

Dica: Retire a maionese que sobrou no fundo do vidro espremendo suco de meio limão. Essa mistura dará um ótimo molho para saladas.



Dica: Antes de fritar a polenta, passe na farinha de trigo, pois dessa forma ela ficará crocante por fora e mais macia por dentro.



POLENTA NUTRITIVA (com folhas e talos)

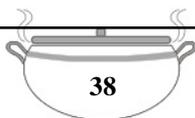
Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavadas e picadas (de beterraba, de couve-flor, de brócolis, de cenoura, etc)
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 3 xícaras (chá) de fubá
- 2 litros de água
- temperos a gosto (alho, sal, etc)

Preparo: Em uma panela funda, refogar o óleo, a cebola e os temperos. Acrescentar as folhas e talos e mexer bem. Depois de tudo refogado, colocar a água fria. Quando começar a ferver, acrescentar o fubá previamente umedecido.

Deixar cozinhar por uns 10 minutos, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela. Se quiser, pode ser servida com molho, ou então, cortada em pedaços e frita em óleo quente.

Rendimento: 30 porções



PURÊ TRICOLOR

Ingredientes:

- 7 xícaras (chá) de mandioca
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde
- 5 xícaras (chá) de abóbora
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 500 gramas de carne seca
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de cebola
- ½ xícara (chá) de tomate
- 2 colheres (sopa) de salsa
- temperos a gosto

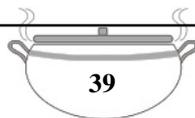
Preparo: Cozinhar a mandioca até desmanchar. Escorrer, amassar, acrescentar a margarina e a cebolinha. Misturar bem e reservar. Cozinhar a abóbora com pouca água, amassar e reservar.

À parte, aquecer 2 colheres de óleo, dourar 1 dente de alho e acrescentar a abóbora amassada. Reservar.

Cozinhar a carne seca até o ponto de desfiar. Desfiar e reservar. Aquecer 3 colheres de óleo, dourar a cebola e o restante do alho.

Acrescentar a carne seca desfiada, o tomate cortado em cubos e por último a salsa. Verificar o sal. Reservar.

Dica: A criança que é bem alimentada cresce e se desenvolve melhor; brinca mais; fica forte; tem mais resistência às doenças e quando adoece, a recuperação é mais rápida.





Dica: Antes de colocar o quibe para assar, distribua a massa no tabuleiro e faça o corte dos pedaços. Depois de assado, os pedaços já estarão separados.

Em um refratário, colocar uma camada de purê de mandioca, uma camada de carne seca, uma camada de purê de abóbora, outra de carne seca e por último, outra camada de purê de mandioca. Levar ao forno para aquecer.

Rendimento: esta receita rende 30 porções

QUIBE DE ABÓBORA

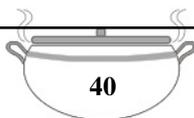
Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e amassada (com casca)
- 1 cebola picada
- hortelã picada
- temperos e cheiro verde a gosto

Preparo: Deixar o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos). Espremer bem, juntar todos os ingredientes e assar em uma forma untada e forno médio.

Rendimento: 40 pedaços

Obs.: se quiser, cobrir o quibe assado com molho de tomate e queijo ralado e levar ao forno novamente para gratinar. Servir quente.



QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes:

Massa:

- 1 e 2/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 gema
- sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de água

Recheio:

- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- ½ xícara (chá) de água
- temperos a gosto

Creme de Queijo:

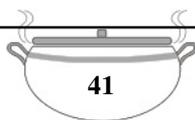
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão

Preparo: Para a massa, misturar todos os ingredientes, deixando por último a água. Amassar bem até obter uma massa homogênea. Abrir a massa na assadeira, deixando sobrar a borda. Furar a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Assar em forno preaquecido até dourar.

Para o recheio, refogar, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Acrescentar a casca de abóbora ralada, juntar a água e cozinhar. Verificar o sal e deixar esfriar. Colocar o recheio sobre a massa.



Dica: A família é o modelo para o desenvolvimento das preferências e hábitos alimentares das crianças, portanto é importante que elas observem outras pessoas se alimentando corretamente.



REFOGADO DE CASCA DE ABÓBORA

Lavar bem a abóbora ainda inteira na água corrente .

Retirar a casca da abóbora com a parte grossa do ralo. Refogar a casca ralada com cebola picadinha, pimentão, cebolinha, alho e sal a gosto.

Para o creme de queijo, bater no liquidificador os ovos, acrescentar o leite e o queijo parmesão. Despejar sobre o recheio das cascas de abóbora e levar para assar em forno preaquecido até o creme de queijo dourar.

Rendimento: 8 porções

RISOTO ROSADO

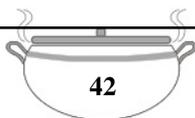
Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cebola
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 xícara (chá) de talos de beterraba
- 1 xícara (chá) de casca de cenoura
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 5 xícaras (chá) de água
- temperos a gosto

Preparo: Refogar a cebola e o alho no óleo. Colocar o arroz e refogar mais um pouco. Misturar todos os outros ingredientes bem picados e acrescentar água.

Deixar no fogo até cozinhar. Verificar o sal. Servir quente.

Rendimento: 6 porções



SALADA DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- folhas de alface picadas
- abacaxi picado (opcional)
- 2 colheres (sopa) de azeite e sal a gosto

Preparo: Lavar a abóbora ainda inteira em água corrente. Retirar a casca da abóbora com a parte grossa do raló. Em uma panela, colocar água para ferver e cozinhar a casca ralada (não cozinhar demais).

Depois de cozida, escorrer a água e deixar esfriar. Juntar o tomate, a cebola, a alface, o sal e o azeite. Levar à geladeira até a hora de servir.

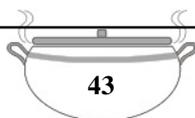
Rendimento: 5 porções

Dica: Que tal ter uma horta em casa?

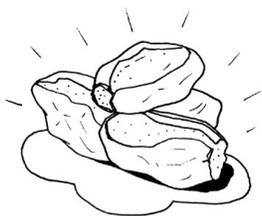
E não é nada difícil não. Em um pequeno espaço é possível plantar temperos e outras hortaliças que darão um sabor a mais nas suas receitas.

A horta caseira é uma proposta simples, saudável e que estimula uma relação harmoniosa com a natureza.

Com criatividade é possível usar espaços alternativos para produzir uma pequena horta: pneus, caixotes, garrafas pet etc.



Dica: O pão amanhecido quando colocado por alguns minutos no congelador e, em seguida, no forno previamente aquecido, vai ficar com aparência e sabor de pão mais fresquinho. Experimente!



SALADA DIFERENTE

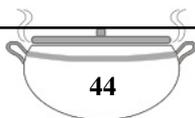
Ingredientes:

- 2 pães amanhecidos
- 2 xícaras (chá) de tomate picado em cubos
- ½ xícara (chá) de cebola bem picadinha
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 colher (sopa) de vinagre ou de suco de limão
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- Temperos a gosto (sal, orégano)

Preparo: Picar os pães em pedaços pequenos, tipo quadradinhos. Numa vasilha, colocar os pães picados e o restante dos ingredientes. Temperar a gosto. Misturar bem.

Se necessário, umedecer os pães com um pouco de água. Deixar descansar na geladeira por meia hora para o pão absorver os temperos.

Rendimento: 4 porções



SALADA TROPICALIENTE

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- ½ banana nanica picada
- ½ xícara (chá) de tomate picado sem semente
- ¼ de xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de salsa
- ½ lata de atum ou sardinha
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 limão
- temperos a gosto

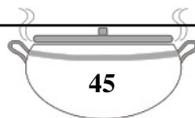
Preparo: Descascar e picar o abacaxi e a banana. Reservar. Picar o tomate, a cebola e a salsa. Reservar.

Em um refratário, misturar todos os ingredientes picados. Acrescentar o atum, temperar com limão, azeite e sal a gosto.

Rendimento: 8 porções



Dica: Prepare a quantidade certa de sucos e saladas para cada refeição. Eles devem ser consumidos logo para evitar a perda de vitaminas.





Dica: As sopas são boas opções para o jantar. Coloque sempre um legume verde, um legume amarelo e um alimento do grupo dos energéticos (como cará, inhame, macarrão, arroz, mandioca, batatas, fubá, etc).

SEMENTES

As sementes de abóbora, melão, jaca, melancia, girassol e gergelim são boas fontes de vitaminas, sais minerais e fibras.

Preparo: Lavar bem as sementes. Deixar secar por 24 horas e levar ao forno para tostar. Podem ser consumidas inteiras (como “tira-gosto”) ou em pó (bater no liquidificador e servir pequenas porções junto com as refeições diárias).

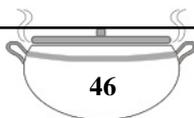
SOPA NUTRITIVA

Ingredientes:

- 2 batatas
- 1 cenoura vermelha
- 1 cenoura amarela (batata baroa)
- 1 chuchu
- 1/2 beterraba
- 1 cebola
- abobrinha, abóbora, folhas verdes
- temperos e cheiro verde a gosto

Preparo: Cozinhar numa panela com água todos os ingredientes e temperar a gosto. Bater no liquidificador, voltar para a panela e deixar ferver. Depois do fogo desligado, salpicar cheiro verde.

Rendimento: 4 porções



SOPA CREME DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 ½ xícaras (chá) de abóbora madura
- 4 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 ½ xícaras (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de margarina
- cebola e temperos a gosto

Preparo: Cozinhar a abóbora na água até ficar macia. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar até amolecer e secar a água. Bater no liquidificador a abóbora com o arroz, o leite, a cebola e a margarina. Levar ao fogo brando até engrossar. Temperar a gosto.

Rendimento: 4 porções

SOPA DE CANJIQUINHA

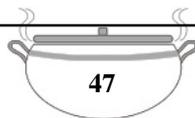
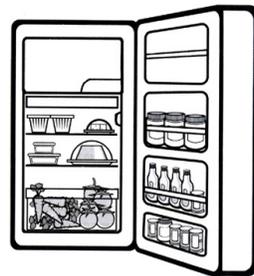
Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de canjiquinha
- 4 xícaras (chá) de folhas de couve-flor
- temperos a gosto

Preparo: Em uma panela, refogar a cebola e os temperos. Acrescentar a canjiquinha neste refogado, juntar água e deixar cozinhar. À parte, lavar bem as folhas de couve-flor, picar e colocar na panela para cozinhar, até que fiquem macias.

Rendimento: 10 porções

Dica: Ao guardar alimentos na geladeira, lembre-se de colocar os cozidos nas prateleiras superiores e os crus (como verduras, frutas e legumes) nas prateleiras mais baixas.





Dica: Para que a couve-flor não escureça durante o cozimento, coloque na água meia xícara de leite.

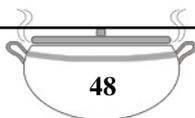
SUFLÊ DE CASCAS DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) cheias de cascas de abóbora cozida
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de maisena
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) rasa de queijo ralado
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 ovo
- temperos a gosto

Preparo: Bater no liquidificador a casca de abóbora já cozida. Acrescentar o leite, a maisena, o óleo, a gema, o queijo e os temperos. Misturar bem e juntar a clara em neve. Assar em forma untada, em forno brando.

Rendimento: 5 porções



SUFLÊ DE FOLHAS

(folhas de beterraba, cenoura, couve, espinafre, taioba, etc)

Ingredientes:

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

Preparo: Misturar o leite, a farinha de trigo e o óleo. Levar ao fogo, mexendo sempre, até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas. Bater as claras em neve e misturar cuidadosamente na massa.

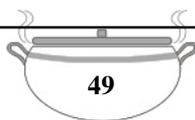
Levar ao forno para assar em forma untada até dourar.

Rendimento: 8 porções



Dica: Faça pelo menos 3 refeições por dia e 1 pequeno lanche nos intervalos. Não pule refeições.

Fazendo todas as refeições, você evita que o estômago fique vazio por muito tempo, diminuindo o risco de ter gastrite e de exagerar na quantidade quando for comer.



Dica: Diminua a quantidade de sal nas refeições e retire o saleiro da mesa.



SUFLÊ DE TALOS DE AGRIÃO

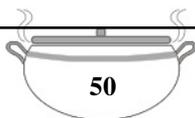
Ingredientes:

- ½ pão amanhecido
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 xícaras (chá) de talos de agrião
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de salsa
- orégano a gosto
- temperos a gosto

Preparo: Colocar as fatias de pão com mais ou menos um centímetro de largura em 1/3 de xícara (chá) de água. Reservar. Aquecer o óleo e dourar a farinha, juntar o leite fervendo e mexer bem, até engrossar. Reservar.

Picar os talos de agrião, juntar o pão amolecido, as gemas batidas, o queijo ralado, a salsa, o orégano, os temperos e misturar bem. Adicionar ao creme branco e acrescentar as claras em neve, mexendo delicadamente. Colocar em forma untada e levar para assar por aproximadamente 30 minutos. Servir quente.

Rendimento: 8 porções



TORTA DE MANDIOCA COM TALOS

Ingredientes:

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de toucinho defumado
- ½ xícara (chá) de cebola
- 1 dente de alho
- 5 xícaras (chá) de talos de agrião
- ½ xícara (chá) de talos de salsa
- sal a gosto

Massa:

- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 3 xícaras (chá) de mandioca cozida
- ½ xícara (chá) de óleo
- sal a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

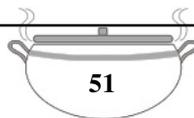
Preparo: Levar ao fogo uma panela com o óleo, acrescentar o toucinho, dourar a cebola e o alho. Juntar os talos, verificar o sal e deixar refogar. Reservar.

Para a massa, bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, colocar o recheio e o restante da massa, levar para assar em forno médio preaquecido.

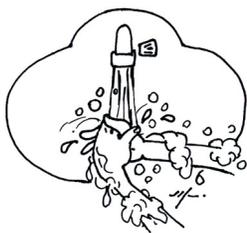
Rendimento: 8 porções



Dica: Para dar um aroma agradável ao vinagre, coloque no frasco algumas folhas de manjeriço ou de alecrim e depois tampe bem.



Dica: Mantenha a higiene adequada das mãos. Lave sempre as mãos com água e sabão, principalmente ao chegar em casa, após usar o banheiro, depois de manusear o lixo e antes de manipular os alimentos.



TORTA VERDE DE ARROZ

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de talos
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- temperos a gosto
- ½ xícara de óleo

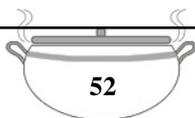
Recheio:

- 1 colher (sopa) de cebola
- temperos a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 200 gramas de peito de frango desfiado
- ½ lata de milho verde
- 2 xícaras (chá) de tomate picado
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 xícara de (chá) de água

Preparo: Para a massa, bater no liquidificador todos os ingredientes e colocar em forma untada e enfarinhada. Para o recheio, refogar a cebola e o alho no óleo.

Acrescentar os demais ingredientes e refogar. Espalhar o recheio sobre a massa e levar ao forno para assar.

Rendimento: 8 porções



RECEITAS DOCES





Dica: Consuma com consciência. Planeje as compras de acordo com o consumo da família e pesquise os preços antes de comprar.

BOLO DE ABÓBORA COM CASCA

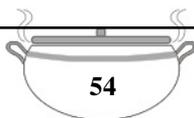
Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- coco (opcional)

Preparo: Lavar bem a abóbora ainda inteira, retirar as sementes, picar e cozinhar com a casca. Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo e o fermento em pó.

Colocar a massa numa tigela e acrescentar a farinha de trigo e o fermento em pó. Misturar bem e assar em tabuleiro untado, em forno preaquecido.

Rendimento: 30 pedaços



BOLO DE BAGAÇO DE MILHO

Ingredientes:

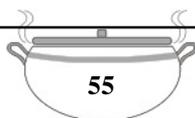
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de bagaço de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar

Preparo: Ralar o milho e separar o bagaço, passando pela peneira. Bater no liquidificador os demais ingredientes. Acrescentar as claras em neve e mexer delicadamente. Levar para assar em forno preaquecido.

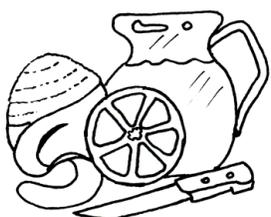
Rendimento: 30 pedaços

Obs.: com o caldo, fazer suco de milho ou curau.

Dica: Não quebre os ovos diretamente nas preparações das receitas. Verifique-os um a um antes de utilizá-los, pois algum pode estar alterado e comprometer toda a receita.



Dica: a cobertura pode ser substituída por uma calda de laranja.



BOLO DE BETERRABA

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 4 xícaras (chá) de beterraba picada
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó

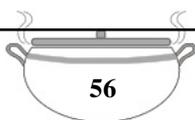
Cobertura:

- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de achocolatado
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite

Preparo: Juntar o suco de laranja e as beterrabas e bater no liquidificador. Reservar. Numa tigela, bater as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescentar aos poucos o suco batido. Adicionar a farinha de trigo. Por último, colocar as claras em neve e o fermento. Assar em forno médio.

Para a calda, derreter a margarina, juntar o achocolatado, o açúcar e, por último, o leite. Deixar ferver até encorpar. Colocar a cobertura sobre o bolo ainda quente.

Rendimento: 30 pedaços



BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

Massa:

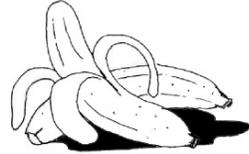
- 2 xícaras (chá) de casca de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícaras (chá) de água
- 4 bananas
- ½ limão

Preparo: Lavar as bananas, descascar e utilizar 2 xícaras de cascas para fazer o bolo. Bater no liquidificador as gemas, o leite, o óleo, o açúcar e as cascas de banana. Despejar essa mistura em uma vasilha e acrescentar a farinha de rosca. Mexer bem. Por último, misturar delicadamente as claras em neve e o fermento.

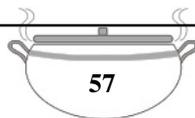
Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada. Levar ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos.



Para a cobertura, queimar o açúcar em uma panela e juntar a água, fazendo um caramelo.

Acrescentar as bananas cortadas em rodellas e o suco de limão. Cozinhar. Cobrir o bolo ainda quente.

Rendimento: 30 pedaços



Dica:

Acrescente uma pitada de carinho na sua receita. Esse é o segredo para ela ficar mais saudável e saborosa.



BOLO DE CASCA DE MAMÃO

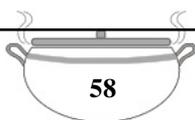
Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de cascas de mamão
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de óleo

Preparo: Lavar o mamão, descascar e utilizar 3 xícaras de cascas para fazer o bolo. Levar as cascas ao fogo em uma panela com a água. Deixar ferver. Depois de frio, bater no liquidificador e reservar.

Bater as gemas, o óleo e o açúcar. Juntar, aos poucos, a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido. Acrescentar as claras em neve e, por último, o fermento. Despejar em forma untada. Levar para assar em forno médio preaquecido.

Rendimento: 30 pedaços



BOLO DE CASCAS DE FRUTAS

Ingredientes:

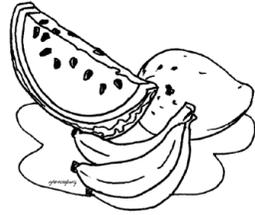
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de caldo de cascas de frutas (utilize cascas de maçã, pêra, manga, goiaba, caqui e abacaxi)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de óleo

Preparo: Bater as claras em neve, acrescentar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar, depois a farinha de trigo e o óleo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e 1 xícara de caldo de cascas de frutas. Misturar bem e assar em forma untada, em forno moderado.

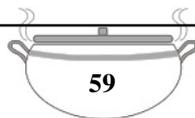
Depois de pronto, virar em um prato (ainda morno). Furar com um garfo e despejar a outra xícara de caldo de cascas de frutas adoçado com duas colheres de açúcar.

Para obter o caldo de cascas de frutas, bater as cascas com um pouco de água no liquidificador e passar na peneira.

Rendimento: 30 pedaços



Dica: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Comece com uma fruta ou uma fatia de fruta no café da manhã.



Cada uma
dessas receitas
rende 20
pedaços



BOLO DE FARELO DE TRIGO

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farelo de trigo torrado
- 2 xícaras (chá) de água ou leite
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 5 colheres (sopa rasa) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

Preparo: Misturar todos os ingredientes, bater bastante e assar em forma rasa.

BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento em pó. Depois adicionar o fermento, misturar um pouco e despejar a massa em um tabuleiro ou forma untada e enfarinhada e assar em forno quente.



BOLO DE LARANJA COM CASCA

Ingredientes:

- 2 laranjas médias com casca e sem sementes
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- algumas gotinhas de baunilha (opcional)

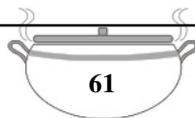
Preparo: Lavar, cortar as laranjas em quatro e bater no liquidificador junto com o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha.

Despejar essa mistura em uma vasilha e acrescentar a farinha de trigo e o fermento, mexendo bem. Assar em forma untada.

Se preferir, depois de assado e ainda quente, despejar por cima o suco de duas laranjas adoçado com duas colheres (sopa) de açúcar.

Rendimento: 20 pedaços

Dica: Durante as compras, é interessante observar a qualidade e a aparência do que se deseja adquirir, ou seja, verificar embalagens, prazo de validade, se os perecíveis estão sob refrigeração, entre outros. Só não esqueça de armazenar adequadamente suas compras.



Dica: Para tirar o cheiro forte da geladeira use bicarbonato de sódio diluído em um pouco de água na limpeza.

O mesmo procedimento serve para as vasilhas plásticas, apenas deixando-as mergulhadas na solução por algum tempo.

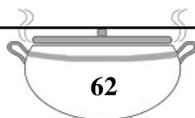
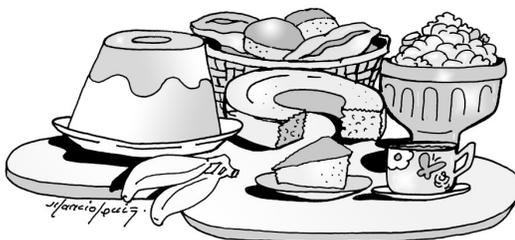
BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de aveia
- 2 maçãs picadas com cascas
- ½ xícara (chá) de óleo ou 3 colheres de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de canela

Preparo: Lavar e picar as maçãs em pedaços pequenos. Numa tigela, misturar todos os ingredientes. Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada e assar em forno quente.

Rendimento: 20 pedaços



BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 3 maçãs picadas com cascas
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó

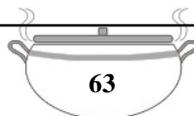
Preparo: Bater primeiro o óleo, os ovos e o açúcar no liquidificador. Em seguida, acrescentar a farinha de trigo, as maçãs picadas, a canela e bater novamente. Por último, colocar o fermento em pó e bater um pouco mais, bem levemente.

Despejar em assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno médio preaquecido para assar.

Rendimento: 20 pedaços



Dica: O café da manhã é a primeira importante refeição do dia. Além do tradicional pãozinho com café, lembre-se de incluir no seu cardápio as frutas frescas e sucos naturais.



MINGAU DE FUBÁ ENRIQUECIDO

Misturar numa panela e levar ao fogo: 1 xícara (chá) de fubá torrado ou pré-cozido; 1 xícara (chá) de água; 1 xícara (chá) de leite; 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado; 1 pitada de sal, canela e açúcar a gosto

Mexer bem até levantar fervura. Servir quentinho.

Rendimento: 6 porções

BOLO NUTRITIVO

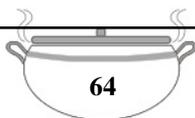
Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 ½ xícaras (chá) de beterraba
- 1 xícara (chá) de cenoura
- 2 laranjas
- ¾ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo: Bater no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem cascas e sem sementes e o óleo. Adicionar a estes ingredientes líquidos o açúcar peneirado. Acrescentar a farinha e o fermento peneirados e misturar bem.

Despejar em uma assadeira untada e enfarinhada. Levar para assar em forno médio preaquecido.

Rendimento: 30 pedaços



CANJICA VITAMINADA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de canjica
- leite suficiente
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrado
- açúcar e canela a gosto

Preparo: Cozinhar a canjica na panela de pressão (essa é a melhor opção para cozinhar mais rápido). Em seguida, colocar os demais ingredientes e deixar ferver.

Rendimento: 12 porções

DOCE DE CASCA DE LARANJA

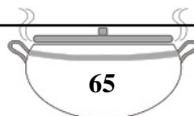
Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de cascas de laranja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- cravo (opcional)

Preparo: Tirar o sumo das laranjas (passar no ralo ou raspar com a faca). Para retirar a casca, cortar as laranjas em quatro e retirar os gomos. Para fazer o doce, será usado apenas a casca com a parte branca da laranja.

Deixar as cascas de molho em água de um dia para outro. Trocar a água várias vezes para perder o amargo.

Dica: O leite materno é o melhor e mais completo alimento para a criança nos primeiros meses de vida. Ele contém todos os nutrientes necessários para a saúde e nutrição do bebê.



Como esterilizar um vidro de conserva?

Antes de tudo, lave muito bem o vidro e a tampa. Enxágue bastante.

No fundo de uma panela, coloque um pano de prato limpo dobrado.

Ponha o vidro sobre o pano e encha a panela com água (deve cobrir todo o vidro). Leve ao fogo alto e espere ferver por 20 minutos.

Se a tampa for de metal, pode ser levada ao fogo junto com o vidro. Se for de plástico, coloque-a na água fervente apenas durante os últimos 5 minutos.

Cortar as cascas em tirinhas finas. Colocar na panela, cobrir com água e ferver por mais ou menos 15 minutos. Escorrer a água. Acrescentar o açúcar e o cravo. Levar ao fogo para apurar.

Conservar em vidros esterilizados.

Rendimento: 20 porções

DOCE DE CASCA DE MAMÃO

Ingredientes:

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

Preparo: Deixar as cascas de molho na água de um dia para outro. Colocar numa panela e dar três fervuras. Trocar a água a cada fervura, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Na última fervura, deixar cozinhar durante 10 minutos.

Deixar esfriar. Em seguida, bater no liquidificador com 1 xícara (chá) de água e passar na peneira. Levar ao fogo com o açúcar até dar o ponto (quando desprender do fundo da panela).

Rendimento: 15 porções



**DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ
AZEDO**

Ingredientes:

- cascas de 6 maracujás
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
- cravo ou canela em casca a gosto

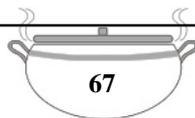
Preparo: Lavar o maracujá ainda inteiro, cortar ao meio e retirar a polpa. Reservar. Descascar o maracujá, aproveitando apenas a parte branca da fruta. Cortar em tiras finas ou em cubos. Deixar de molho na água de um dia para o outro.

Fazer uma calda com açúcar, água e suco de maracujá, feito da polpa. Acrescentar o cravo ou a canela em casca, adicionar as cascas escorridas e deixar cozinhar até que fiquem macias. Servir gelado.

Rendimento: 10 porções



Dica: Uma boa alimentação combina com saúde. Não dá para separar as duas coisas. Por isso, manter uma dieta balanceada, rica em frutas, verduras e legumes é fundamental para se cuidar do corpo e da mente.



Dica: Dê preferência aos alimentos no período de safra, quando estão com maior potencial nutritivo, a oferta é maior e o preço mais em conta.



DOCE DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de polpa branca de melancia
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água
- cravos a gosto

Preparo: Lavar a melancia ainda inteira. Retirar a casca verde da melancia, utilizando apenas a polpa branca. Cortar em cubos ou passar pelo ralador (dente médio). Reservar. Fazer uma calda com o açúcar, a água e o cravo. Acrescentar a casca da melancia e deixar cozinhar até apurar.

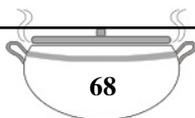
GELEIA DE BANANA COM CASCA

Ingredientes:

- 4 bananas nanicas (caturra) com cascas
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar
- 1 e ½ xícaras (chá) de água
- 1 punhado de hortelã

Preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Em seguida, levar ao fogo e mexer até desgrudar do fundo da panela. Conservar em vidros esterilizados. Passar no pã, biscoito, etc.

Rendimento de cada receita: 20 porções



GELEIA DE CASCA DE FRUTAS

Ingredientes:

- cascas de 2 maçãs
- cascas de 2 goiabas
- cascas de 2 peras
- 1 xícara (chá) de cascas de mamão
- 3 xícaras (chá) de água
- 8 colheres (sopa) de açúcar

Preparo: Colocar em uma panela 2 xícaras (chá) de água, as cascas de maçã, goiaba e pera. Deixar ferver até amolecer e reservar.

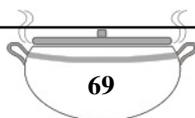
Em outra panela, colocar as cascas de mamão com 1 xícara (chá) de água e deixar ferver até amolecer. Após o cozimento desprezar a água e reservar a casca de mamão.

Bater as cascas de frutas com a água e as cascas de mamão no liquidificador até formar um purê. Em uma panela, misturar o purê de frutas com o açúcar e deixar cozinhar até atingir o ponto de geleia.

Rendimento: 15 porções



Dica: Fique atento aos aumentos abusivos de preços. Cada cidadão deve ser consciente dos direitos e deveres de consumidor. Pesquise antes de comprar. Essa é uma boa forma de economizar. Se um produto subiu de preço, experimente usar outra marca.



Dica: Evite biscoitos recheados, balas, enlatados, salgadinhos e outras guloseimas. Inclua frutas de época nas sobremesas e lanches.



PÃO DE LÓ DE FUBÁ COM BANANA

Ingredientes:

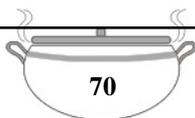
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- canela em pó
- banana prata

Preparo: Bater os ovos, o açúcar e uma pitada de sal no liquidificador. Acrescentar o leite e o óleo mornos e, aos poucos, colocar a farinha de trigo e o fubá. Bater novamente e, por último, colocar o fermento em pó. Vai ficar como um creme ralo.

Untar a forma com margarina e polvilhar açúcar e canela por cima. Despejar o creme e polvilhar novamente açúcar e canela. Colocar as bananas fatiadas por cima. Assar em forno préaquecido.

Redimento: 30 porções

Obs.: se quiser, depois de esfriar, pode guardar na geladeira .



PUDIM DE PÃO

Ingredientes:

- 8 pãezinhos de sal amanhecidos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 litro de leite
- 1 xícara (chá) de queijo ralado (opcional)
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de margarina
- raspinhas de limão (opcional)

Preparo: Picar o pão em pedaços menores e colocar no liquidificador junto com o restante dos ingredientes. Bater até a mistura ficar bem homogênea.

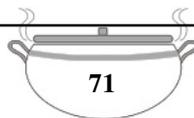
Despejar em forma untada e levar ao forno para assar (não precisa ser em banho maria). Polvilhar um pouco de açúcar com canela por cima.

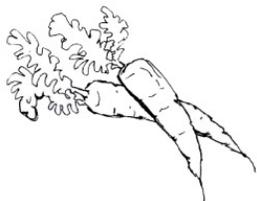
Obs.: o queijo ralado pode ser substituído por coco ralado.

Rendimento: 20 porções



Dica: Evite acrescentar ovos nas misturas ainda quentes para não talhar a receita. Espere esfriar primeiro ou adicione pequena quantidade da mistura aos ovos e coloque sobre o restante.



**Dica:**

As folhas de cenoura são ricas em vitamina A e podem ser preparadas de várias formas: em sopas, refogados, suflês e sucos.

TORTA DE PÃO COM BANANA

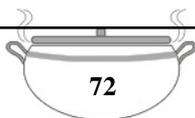
Ingredientes:

- óleo suficiente para untar
- 3 pães amanhecidos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 bananas nanicas
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- canela a gosto
- 2 ovos

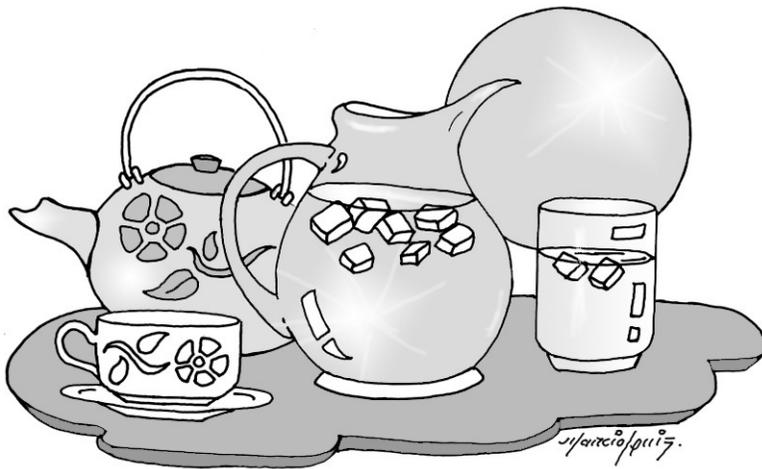
Preparo: Untar uma assadeira com óleo. Cortar o pão em fatias redondas com espessura de 2 cm. Cobrir o fundo da assadeira com metade das fatias de pão, molhar com 1 xícara de leite, colocar por cima as bananas cortadas em fatias e cobrir com metade do açúcar e canela.

Por cima das bananas fatiadas, colocar mais uma camada de fatias de pão. Umedecer com o restante do leite, acrescentar os ovos batidos e polvilhar com o açúcar e canela restantes. Levar ao forno por 20 minutos.

Rendimento: 15 porções



SUCOS E CHÁS



Dica: Cuidado com as dietas da moda. A manutenção do peso ocorre com uma mudança no estilo de vida. Mantenha uma dieta equilibrada durante a semana com liberações apenas nos finais de semana e faça atividade física regularmente.

CHÁ DE CASCA DE MAÇÃ

Ingredientes:

- cascas de maçãs
- canela em pau
- gotinhas de limão
- açúcar a gosto

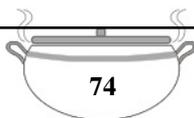
Preparo: Lavar bem as maçãs ainda inteiras. Descascar e ferver as cascas por alguns minutos com um pedacinho de canela em pau. Servir quente ou gelado com gotinhas de limão. Adoçar a gosto.

CHÁ DE ERVAS

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 1 pedaço pequeno de casca de canela
- 7 cravos
- ½ copo de ervas frescas picadas: hortelã, erva cidreira, etc
- açúcar a gosto

Preparo: Ferver a água com açúcar, cravo, erva-doce e canela. Depois acrescentar as ervas frescas picadas. Desligar e deixar tampado por 15 minutos. Coar e servir.



FANTA LARANJA CASEIRA

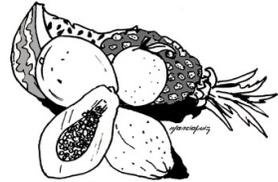
Ingredientes:

- 2 cenouras grandes
- ½ litro de água
- 1 laranja com casca
- suco de 2 limões
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Lavar bem as cenouras e a laranja. Bater no liquidificador as cenouras com ½ litro de água. Coar e reservar o resíduo da cenoura para usar no arroz, na farofa, na broa, etc.

Voltar o suco para o liquidificador e acrescentar a laranja cortada e sem sementes, o suco de limão, o açúcar e gelo a gosto.

Bater, coar e servir imediatamente.



Dica: Coloque pouca quantidade de açúcar nos sucos e chás; as frutas já contêm açúcar natural na sua composição. Alguns sucos de frutas como laranja, manga, abacaxi, mamão e melancia não precisam de açúcar.



Dica: Essa receita pode ser preparada apenas com a casca de uma fruta, como a de abacaxi, manga, maçã, goiaba, melão etc.

FANTA UVA CASEIRA

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias
- suco de 1 limão
- 1 laranja com casca
- 1 litro de água
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Lavar bem as beterrabas e a laranja. Bater no liquidificador as beterrabas com 1 litro de água. Coar e reservar o resíduo da beterraba para usar no feijão ou na farofa.

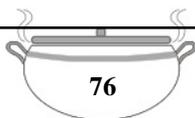
Voltar o suco para o liquidificador e acrescentar a laranja com casca e sem sementes, o suco de limão, o açúcar e gelo a gosto. Bater, coar e servir imediatamente.

SUCO DE CASCAS DE FRUTAS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas
- 1 litro de água
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Lavar bem as frutas ainda inteiras. Descascar e bater as cascas no liquidificador com água e açúcar. Coar e servir na hora.



SUCO DE COUVE COM LIMÃO

Ingredientes:

- 2 limões com casca
- 2 folhas de couve (com os talos)
- 1 litro de água
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Lavar bem os limões e as folhas de couve. Cortar os limões com casca e picar as folhas da couve. Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir gelado logo após o preparo.

Obs.: o limão pode ser substituído por abacaxi (com casca) ou laranja. A couve pode ser substituída por ora-pro-nóbis, espinafre, serralha e até erva cidreira.

SUCO DE INHAME COM LEITE

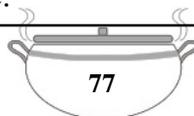
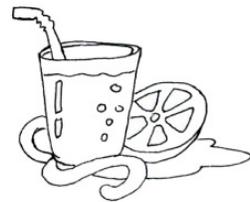
Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de inhame cozido
- 1 litro de leite
- açúcar a gosto

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

Obs.: essa receita também pode ser preparada com batata doce.

Dica: Os sucos e saladas devem ser consumidos logo após o preparo para melhor preservar seus valores nutricionais.





Dica: O desperdício de alimentos começa na lavoura e termina dentro da casa da gente. Você pode ajudar a reverter essa situação aproveitando melhor os alimentos. Se sobrar algum alimento do almoço, recicle: bem temperadas, as sobras podem se transformar em deliciosos bolinhos, sopas e risotos.

SUCO DE LIMÃO COM FOLHAS DE PITANGA

Ingredientes:

- 1 punhado de folhas de pitanga
- suco de 2 limões capeta (também conhecido como limão galego)
- 1 litro de água
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Lavar bem as folhas de pitanga. Bater todos os ingredientes no liquidificador e passar na peneira. Servir na hora.

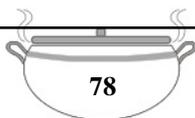
Obs.: se quiser, o limão pode ser substituído por abacaxi.

SUCO DE MAÇÃ COM COUVE E LIMÃO

Ingredientes:

- ½ maçã
- 1 colher (sopa) de couve picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 copo (250 ml) de água
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador. Se quiser, enfeitar com uma folhinha de hortelã.



SUCO DE MANDIOCA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de mandioca
- ½ xícara (chá) de leite em pó
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Preparo: Cozinhar a mandioca, bater no liquidificador com os demais ingredientes. Servir gelado.

SUCO DE MELANCIA COM LARANJA

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de suco de laranja
- ½ melancia média gelada, sem sementes e cortada em cubos
- folhas de hortelã picadas

Preparo: Bater a melancia no liquidificador junto com o suco de laranja, sem acrescentar mais líquido.

Despejar em copos com gelo e servir enfeitado com hortelã picadinha.

Dica: Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física por dia (caminhar, subir escadas, dançar, pedalar, nadar). Reduza o consumo de bebidas alcoólicas e evite o fumo.



Dica: Evite refrigerantes e os sucos artificiais.

Beba água e sucos naturais: apenas evite os líquidos durante as refeições.



SUCO DE MELÃO COM CASCA

Ingredientes:

- 1 melão maduro com casca (retirar as sementes)
- 1 litro de água
- suco de 1 limão
- açúcar e gelo a gosto

Preparo: Lavar bem o melão. Picar e bater com água e açúcar no liquidificador. Passar na peneira. Acrescentar o suco de limão e servir gelado.

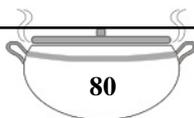
SUCO VERDE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de couve
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá sem sementes
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- açúcar a gosto

Preparo: Lavar bem as folhas de couve, picar, colocar no liquidificador e bater com água. Acrescentar a polpa de maracujá, o suco de limão, o açúcar e bater rapidamente. Servir bem gelado.

Essa receita é ótima fonte de vitaminas C e E.



Referências

Alimentos: diga não ao desperdício. Adriana Pagotto. Secretaria de Abastecimento de São Paulo.

Aproveitamento Integral dos Alimentos. Mesa São Paulo. SESC São Paulo.

É hora de acabar com o desperdício. Movimento das Donas de Casa e Consumidores de Minas Gerais.

Livro do Programa "Alimente-se bem com R\$ 1,00". 7ª edição. Serviço Social da Indústria. Departamento Regional São Paulo.

Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento
Rua Tupis, 149 - 3º andar
Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG
Telefone: (31) 3277-4794
www.pbh.gov.br/abastecimento - educacaoalimentar@pbh.gov.br

