

Dicas & Receitas



**MAIS
SABOR
E SAÚDE
À MESA**

**Programa de Mobilização e Educação
para o Consumo Alimentar**

Dicas & Receitas

MAIS SABOR E SAÚDE À MESA

**Belo Horizonte
2012**

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 Segurança Alimentar e Nutricional

Prefeito de Belo Horizonte

Marcio Araujo de Lacerda

Secretário Municipal de Políticas Sociais

Jorge Raimundo Nahas

Secretário Municipal Adjunto de Segurança Alimentar e Nutricional

Flávio Márcio Leopoldino Duffles

Equipe técnica (Nutrição)

Lucilene Alves Tavares Correa

Maíra Dias Bittencourt

Maria de Lourdes Santana do Carmo

Colaboradores

Lorena Mourão da Silveira (estagiária Nutrição)

Paula Camanho Martins

Sandra Norma Drumond Pereira

Sirlene Fernandes de Jesus

Solange Angélica Maciel Freitas

Redação final

Adilana de Oliveira Rocha Alcântara

Editoração, diagramação e arte final

IDM Composição e Arte Ltda

Apresentação

A Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional tem um papel importante na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Para isso, realiza ações de alcance coletivo com o objetivo de proporcionar os conhecimentos necessários e a motivação para formar atitudes e hábitos para uma alimentação saudável, adequada, variada e saborosa.

O desafio da alimentação nos dias atuais é conciliar nutrição, saúde e culinária, sem abrir mão do prazer, da cultura e da tradição. É importante ter em mente que a alimentação saudável e equilibrada é um aspecto imprescindível para a promoção da saúde, mas isso não significa deixar de lado os prazeres que a culinária nos proporciona. É possível cuidar da alimentação com preparações que ofereçam sabor e saúde ao mesmo tempo.

Lembramos ainda que o segredo de uma alimentação saudável é comer toda variedade dos grupos de alimentos, na proporção determinada para cada faixa etária e nível de atividade física, incluindo muitas frutas, verduras e legumes e observando os devidos cuidados de higiene.

Com esta cartilha, queremos resgatar a prática da culinária, valorizar o aproveitamento integral dos alimentos, a diversidade de cardápios, e mostrar que cozinhar pode ser prazeroso, produtivo, harmonioso, tanto para a saúde como para a integração e socialização da família.

Bom apetite!



Índice das Receitas

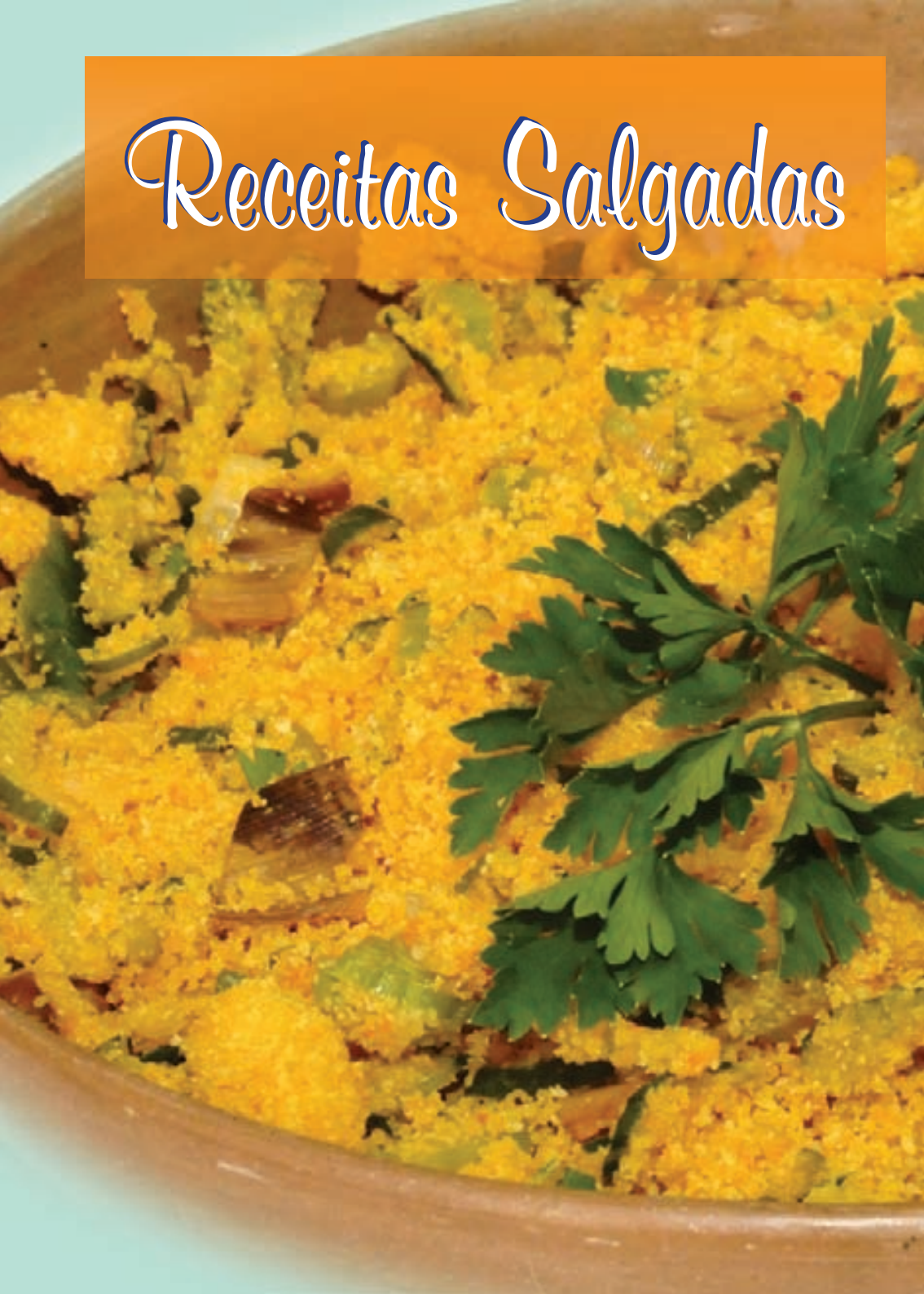
RECEITAS SALGADAS

Abobrinha Saborosa.....	8	Estrogonofe de Legumes	20
Almôndegas ao Molho de Mamão	9	Farofa Rica	21
Arroz Enriquecido	10	Feijão Enriquecido.....	22
Baião de Dois.....	11	Frango Xadrez.....	23
Bolinhos de Arroz com Folhas.....	12	Lasanha de Berinjela.....	24
Caldo de Frango com Farinha de Mandioca (Mugica).....	13	Lasanha de Biscoito Água e Sal ou Cream Cracker	25
Caldo Verde	14		
Canjiquinha com Talos.....	15		
Carne com Banana.....	16		
Carne Ensopada com Casca de Melancia.....	17		
Croquete de Carne com Talos	18		
Ensopado de Soja	19		



Legumes com Cascas ao Forno.....	26	Bolo de Laranja com Casca	54
Linguiça ao Trigo	27	Bolo de Maçã com Aveia	55
Nhoque Maravilha.....	28	Bolo de Milho Verde com Fubá.....	56
Panqueca Verde.....	29	Bolo de Tangerina.....	57
Pão de Queijo com Mandioca.....	30	Bolo Nutritivo.....	58
Patê de Salsa e Berinjela	31	Casca de Laranja Cristalizada.....	59
Patê de Talos.....	32	Compota de Casca de Laranja.....	60
Pizza de Biscoito	33	Doce de Banana com Casca	61
Pizza de Legumes.....	34	Doce de Casca de Mamão	62
Polenta Nutritiva	35	Doce de Casca de Maracujá Azedo .	63
Purê Tricolor	36	Doce de Casca de Melancia.....	64
Quibe de Abóbora	37	Geleia de Cascas de Frutas.....	65
Quiche de Casca de Abóbora.....	38	Pão de Ló de Fubá com Banana.....	66
Salada de Casca de Abóbora	39	Pudim de Pão	67
Salada de Macarrão.....	40	Torta de Pão com Banana.....	68
Salada de Soja.....	41		
Salada Diferente	42	SUCOS E CHÁS	
Sanduíche Legal.....	43	Chá de Casca de Maçã	70
Sopa Creme de Abóbora	44	Chá de Ervas.....	70
Sufê de Folhas.....	45	Suco de Beterraba, Limão e	
Sufê de Talos de Agrião	46	Laranja com casca	71
Torta de Repolho.....	47	Suco de Cascas de Frutas	72
Torta Verde de Arroz	48	Suco de Cenoura, Limão e	
		Laranja com casca	73
RECEITAS DOCES		Suco de Cenoura, Maçã e Laranja .	74
Bolo de Abóbora com Casca	50	Suco de Couve com Limão	75
Bolo de Banana com Casca.....	51	Suco de Maracujá, Couve e Limão .	76
Bolo de Beterraba	52	Suco de Melão com Casca.....	77
Bolo de Fubá com Laranja.....	53	Vitamina de Abóbora com Leite.....	78

Receitas Salgadas



ABOBRINHA SABOROSA

INGREDIENTES:

- 5 abobrinhas
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 1 lata de sardinha
- 2 colheres (sopa) de óleo (pode ser usado o óleo da sardinha)
- miolo das abobrinhas
- 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)




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

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. Misturar bem e rechear as abobrinhas.



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.


ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE MAMÃO

INGREDIENTES:

- 1 pão francês
- 220 gramas de carne moída
- 2 xícaras (chá) de polpa de mamão maduro
- 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. Assar e reservar.

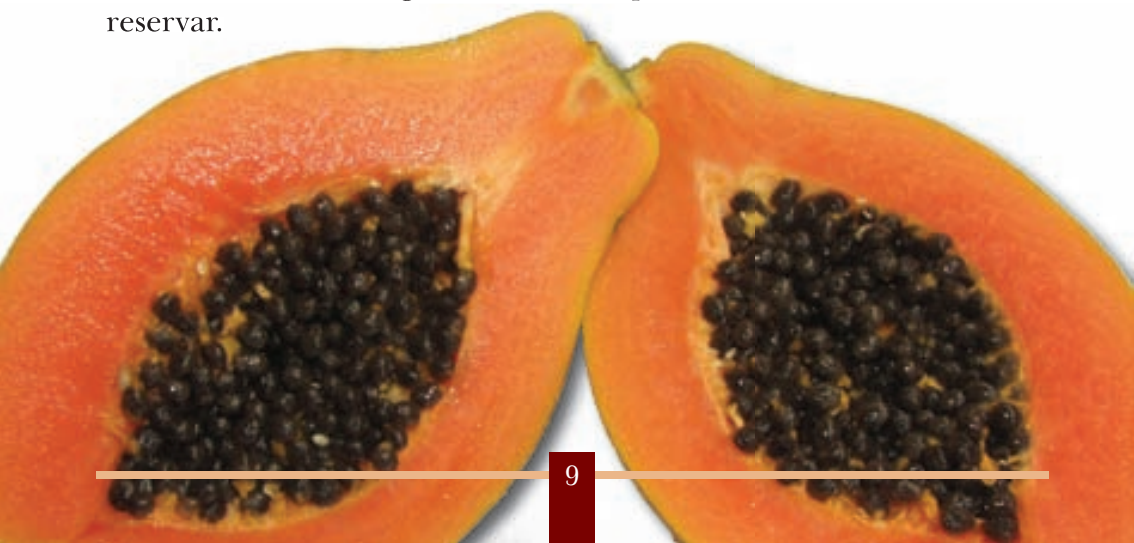


Dica: Organize primeiro a cozinha e separe os ingredientes. Carinho e atenção na hora de preparar as refeições são o segredo do sucesso das receitas.

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



ARROZ ENRIQUECIDO

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 colher (sobremesa) de óleo
- 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. 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



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




BAIÃO DE DOIS

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de feijão-carioquinha cozido
- 5 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de tomate
- 1 colher (sopa) de pimentão
- 1 colher (sopa) de cebola
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde
- 3 unidades pequenas de pimenta-de-cheiro

PREPARO:

Lavar o tomate, o pimentão, a cebola, o cheiro-verde e a pimenta em água corrente. Em uma panela, colocar o feijão cozido, o arroz cozido, o tomate picado, a cebola picada e o pimentão picado. Deixar cozinhar por alguns minutos. Depois colocar a pimenta-de-cheiro



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.

picada bem fininha e mexer por 1 minuto todo o baião. Deixar cozinhar por mais alguns minutos, desligar o fogo e colocar o cheiro-verde picado. Misturar tudo e servir quente.

RENDIMENTO:

5 porções



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:

40 bolinhos



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.



CALDO DE FRANGO COM FARINHA DE MANDIOCA (MUGICA)


INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) 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
- Colorau 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 fria. Deixar ferver até atingir a consistência de um pirão. Apagar o fogo e colocar o cheiro verde.



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.

Obs.: o frango pode ser substituído por carne bovina, linguiça ou peixe.

RENDIMENTO:

10 porções



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)
- 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 ou bater no liquidificador e retornar ao caldo, formando assim uma sopa creme. Acrescentar as folhas de couve picadas com os talos e deixar cozinhar mais um pouco. Colocar a salsa com o fogo desligado. **S e r v i r** quente.

RENDIMENTO:

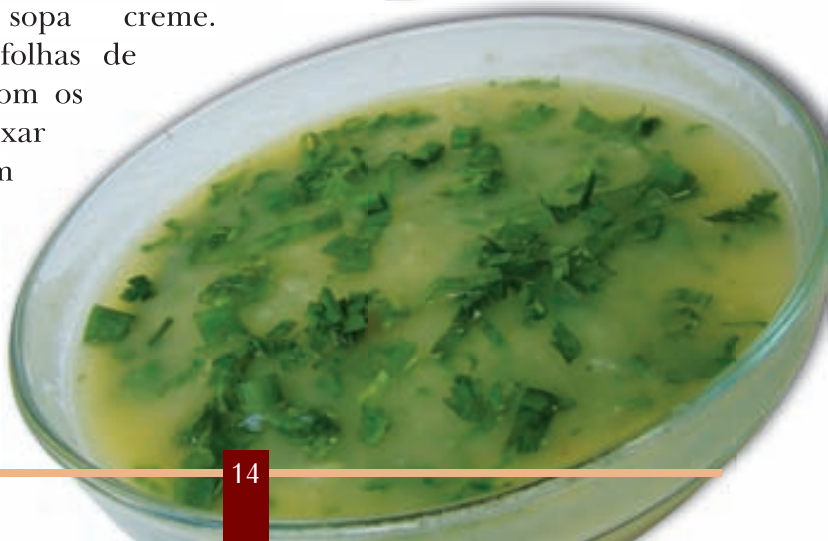
10 porções

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.



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.



CANJIQUINHA COM TALOS

INGREDIENTES:

- 1/2 quilo de canjiquinha
- 1/2 quilo de linguiça 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 e reservar. Temperar, cozinhar ou fritar a carne.

Juntar à canjiquinha, os talos, a cebola, o pimentão, os tomates picados, a carne ou

a linguiça e deixar ferver juntos. Antes de servir, acrescentar os temperos verdes. Servir quente.

RENDIMENTO:

20 porções



Dica: *As folhas verde-escuras como 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!!!*



CARNE COM BANANA

INGREDIENTES:

- 2 bananas
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de talos de brócolis
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 2 colheres (sopa) cebola
- 1 xícara (chá) de tomate maduro picado
- 200 gramas de carne moída
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 dente de alho
- Sal a gosto




uma escumadeira e reservar. Na mesma água, aferventar os talos de brócolis até ficarem macios. Dourar a cebola e o alho no óleo ou no azeite; juntar a carne moída e refogar. Acrescentar o sal, os tomates picados, os talos de brócolis com o caldo e a salsa. Colocar em um refratário e cobrir com as rodela de bananas. Levar ao forno para aquecer as bananas.

RENDIMENTO:

4 porções

PREPARO:

Descascar as bananas, cortar em rodela de aproximadamente 1 cm e colocar para cozinhar na água fervente (deixar mais firme). Retirar as bananas com



Dica: A banana é rica em potássio, que auxilia no controle da pressão arterial.

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
- 3 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.



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.

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
- sal, alho, pimenta, salsinha a gosto
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar

Para empanar:

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca

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 do ovo e na farinha de rosca. Fritar em óleo quente.

RENDIMENTO:

15 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.

ENSOPADO DE SOJA

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 dente de alho
- 250 g de acém moído
- 2 xícaras (chá) de cenoura com casca em cubos
- 2 xícaras (chá) de batata em cubos
- 2 xícaras (chá) de folhas verdes escuras (de couve-flor, couve, etc)
- ½ xícara (chá) de pimentão verde
- 2 xícaras (chá) de flocos de soja
- Colorau e tempero a gosto
- 1 litro e água

Dica: Ao atingir o ponto de fervura, abaixe o fogo e tampe a panela. Desse modo você mantém a temperatura e economiza gás.

PREPARO:

Dourar a cebola no óleo, juntar o alho e a carne e fritar mais um pouco. Acrescentar o restante dos ingredientes e deixar cozinhar por completo. Servir quente.

RENDIMENTO:

6 porções



ESTROGONOFE DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
- 1 ½ xícara (chá) de tomate
- 5 xícaras (chá) de batata picada
- 2 xícaras (chá) de abobrinha com casca cortada em tirinhas
- 1 xícara (chá) de vagem em tirinhas
- 1 xícara (chá) de cenoura com casca cortada em tirinhas
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de salsa
- ½ lata de creme de leite
- 1 colher (sopa) de ketchup
- orégano a gosto
- noz-moscada a gosto
- sal a gosto


PREPARO:

Fritar a cebola e o alho no óleo. Juntar o tomate picado, os legumes e a água. Deixar cozinhar até o caldo engrossar.

Por último, acrescentar o restante dos temperos, o creme de leite e o ketchup. Verificar o sal. Servir quente com arroz branco.

RENDIMENTO:

9 porções



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
- 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

mandioca por último. Misturar bem para a farinha incorporar o refogado e os temperos.

RENDIMENTO:


12 porções



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



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.

FEIJÃO ENRIQUECIDO

INGREDIENTES:

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

PREPARO:

Lavar bem e picar todos os legumes com as cascas. Cozinhar o feijão junto com a cebola, o óleo, os temperos e a carne. Quando o feijão estiver quase cozido, acrescentar os legumes com cascas e os talos picados. Depois de pronto, desligar o fogo e salpicar cheiro verde.



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.

Se quiser, colocar também couve picadinha.

RENDIMENTO:

20 porções



FRANGO XADREZ

INGREDIENTES:

- 4 colheres (sopa) de amido de milho ou de farinha de trigo
- 1 kg filé de peito frango
- 3 cebolas médias
- 2 cenouras médias
- 3 colheres (sopa) de pimentão
- 10 colheres (sopa) de molho de soja
- 2 xícaras (chá) de repolho
- 1 xícara (chá) de vagem
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de alho
- 1 colher (sopa) de sal

PREPARO:

Lavar e picar a cenoura em cubos e cozinhar. Lavar e picar a vagem em quatro pedaços maiores e cozinhar. Lavar e picar o repolho, a cebola e o pimentão em cubos. Picar o filé de frango em cubos, temperar e cozinhar com



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.

pouca água. Acrescentar o molho de soja, a cenoura e a vagem já cozidas, a cebola, o repolho e o pimentão. À parte, dissolver o amido ou a farinha de trigo em um pouco de água fria misturar ao frango e deixar ferver. Acertar o tempero e servir.

RENDIMENTO:

6 porções



LASANHA DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- 100 g de carne moída
- 6 tomates maduros
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- 5 berinjelas pequenas
- 2 xícaras (chá) de talos picados
- 6 unidades de pão amanhecido
- 2 colheres (sopa) queijo ralado

PREPARO:


Picar o alho e a cebola e fritar no óleo. Acrescentar a carne moída e refogar. Bater os tomates no liquidificador, peneirar e acrescentar à carne. Deixar engrossar. Temperar com sal, orégano e acrescentar os talos picados. Reservar. Cortar as berinjelas em cubos. Reservar. Descascar o pão, cortar em fatias, umedecer levemente e abrir com o rolo. Reservar. Colocar em um refratário, alternadamente, uma camada de pão, uma outra camada de molho, uma de



berinjela e finalizar com uma de pão e uma de molho. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno até a berinjela ficar assada completamente. Servir quente.

RENDIMENTO:

8 porções



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

LASANHA DE BISCOITO ÁGUA E SAL OU CREAM CRACKER

INGREDIENTES:

- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 colher (sopa) de óleo
- 100 g de carne moída ou picada
- 6 tomates maduro
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- 5 abobrinhas pequenas
- 2 xícara (chá) de talos picados
- 1 pacote de biscoito “água e sal” ou “cream cracker”

PREPARO:

Picar o alho e a cebola e fritar no óleo. Acrescentar a carne moída

ou picadinha e refogar. Bater os tomates no liquidificador, peneirar e acrescentar à carne. Deixar engrossar. Temperar com sal, orégano e acrescentar os talos picados. Reservar. Cortar as abobrinhas em cubos. Reservar. Colocar em um refratário, alternadamente, uma camada de molho, uma camada de biscoitos, uma outra camada de molho, uma de abobrinha e finalizar com uma de biscoito e uma de molho. Levar ao forno até a abobrinha ficar assada completamente. Servir quente.

RENDIMENTO:

8 porções

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.

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



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

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.


LINGUIÇA AO TRIGO

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de trigo para kibe
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de folhas de couve-flor
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 240 gramas de linguiça
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto

PREPARO:

Deixar o trigo de molho na água quente por 15 minutos. Escorrer bem e reserve. Refogar as folhas de couve-flor no alho e no azeite.



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.

Acrescentar a linguiça previamente assada e o tomate. Deixar cozinhar. Quando estiver pronto, acrescentar o trigo e desligar o fogo. Verificar o sal, adicionar a salsa e tampar a panela. Servir com arroz quente.

RENDIMENTO:

6 porções



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 manjericão
- 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 manjericão 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

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

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 xícara (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.

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. Recheiar 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



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.

Ingredientes:

- 1 quilo de polvilho doce ou azedo (o azedo cresce mais)
- 1 quilo de mandioca
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ½ xícara (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

RENDIMENTO:

Aproximadamente 100 pãezinhos pequenos.


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.

PATÊ DE SALSA E BERINJELA

INGREDIENTES:

- 1 berinjela grande
- 1 maço inteiro de salsa
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de óleo
- 1 pitada de noz-moscada
- $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de azeitona verde
- sal a gosto



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.

PREPARO:

Picar a salsa juntamente com os talos. Cozinhar a berinjela e bater no liquidificador com os outros ingredientes. Levar à geladeira e servir frio.

Conservar em pote fechado na geladeira e servir com pão de ervas, torradas ou biscoitos.

RENDIMENTO:

20 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

RENDIMENTO:

20 porções



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

PIZZA DE BISCOITO

INGREDIENTES:

- 12 biscoitos “água e sal” ou “cream cracker”
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 100 gramas de queijo mussarela ralado
- 100 gramas de presunto ralado ou cortado em tiras
- 3 xícaras (chá) de talos de verduras
- óleo e alho para refogar os talos
- cebola e rodela de tomate a gosto
- orégano a gosto
- manteiga ou margarina para untar



molho de tomate, queijo mussarela, presunto, cebola, rodela de tomates e os talos refogados.

Salpicar orégano e levar ao forno preaquecido até derreter o queijo (cerca de 5 minutos). Servir quente.

Dependendo do tamanho da forma ou refratário, aumentar as quantidades de ingredientes.


PREPARO:

Picar os talos e refogar em um pouco de óleo e alho. Untar um refratário com manteiga ou margarina. Arrumar os biscoitos lado a lado no refratário. Se necessário, quebrar alguns biscoitos para acertá-los totalmente dentro do refratário.

Colocar sobre os biscoitos:

RENDIMENTO:

6 porções ou 12 mini-pizzas



Dicas: O presunto pode ser substituído por calabresa, frango desfiado, milho verde ou outro recheio de sua preferência. Outra sugestão é fazer mini-pizzas, montando o recheio em cada biscoito.

PIZZA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

Massa:

- 2 batatas inglesas médias
- 1 batata doce média
- 1 chuchu médio
- 2 cenouras grandes
- 1 pedaço de abóbora moranga (com 4 dedos de espessura)
- 2 cenouras baroa média

- 1 abobrinha média
- 2 carás médios
- 1 colher (café) de sal
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo

Recheio:

- Frango desfiado no molho com catupiry
- Presunto e mussarela
- Linguíça calabresa com mussarela, etc

PREPARO:

Lavar muito bem todos os legumes com a casca. Cozinhar, passar pelo espremedor de legumes (com a casca). Fazer um purê de todos os legumes; acrescentar o sal, a farinha de trigo e misturar bem. Untar 3 formas grandes de pizza, espalhar a massa, colocar o recheio a gosto, rodela de tomate, cebola e pimentão. Para enfeitar, salpicar orégano. Servir quente.

Obs.: Se desejar, colocar milho verde, azeitona etc.

RENDIMENTO:

12 pedaços

Dica: *A maioria dos vegetais perde grande parte das vitaminas e minerais no processo de cozimento, por isso, coloque os legumes em pouca água e quando já estiver fervendo. Tampe a panela para encurtar o tempo de cocção.*

POLENTA NUTRITIVA

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
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 1 litro 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 os talos e mexer bem. Depois

de tudo refogado, colocar água fria e deixar levantar ferver. Dissolver o fubá em água fria e acrescentar ao refogado.

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.

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

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.

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 8 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.



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.

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 ou o suficiente para a massa ficar homogênea

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

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.

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.



PREPARO:

Para a massa, misturar todos os


RENDIMENTO:

8 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



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.*

PREPARO:

Lavar a abóbora ainda inteira em água corrente. Retirar a casca da abóbora com a parte

grossa do ralo. 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



SALADA DE MACARRÃO



INGREDIENTES:

- 200 gramas de macarrão parafuso
- 150 gramas de presunto ou apresuntado em cubos ou frango cozido desfiado
- 100 gramas de queijo ralado (mais grosso ou em cubos)
- 1 lata de milho verde
- 2 cenouras em cubos
- 1 xícara (chá) de passas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- Temperos a gosto (sal, orégano, manjericão)


PREPARO:

Cozinhar o macarrão, reservar. Lavar bem e cozinhar a cenoura,

reservar. Misturar bem todos os ingredientes e temperar a gosto.

RENDIMENTO:

4 porções



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.

SALADA DE SOJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de soja
- 1 limão
- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 tomate
- 1 pimentão
- 1 cenoura ralada
- sal a gosto



PREPARO:

Sem lavar, colocar os grãos de soja na água fervente e manter o fogo ligado por cinco minutos. Escorrer bem. Colocar para cozinhar em bastante água (após levantar fervura). Escorrer novamente a água. Temperar a soja ainda quente e misturar os demais ingredientes. Servir fria.

RENDIMENTO:

4 porções

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).


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,



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!

colocar os pães picados e o restante dos ingredientes. Temperar a gosto. Misturar bem. Deixar descansar na geladeira por meia hora para o pão absorver os temperos. Se necessário, umedecer os pães com um pouco de água.

RENDIMENTO:

4 porções



SANDUÍCHE LEGAL

INGREDIENTES:

- 1 cenoura ralada no ralo fino
- 1 colher (sopa) de maionese light ou iogurte
- Sal a gosto
- 2 fatias de pão integral
- 1 xícara (chá) de folhas (alface, agrião, rúcula)
- 2 fatias de queijo tipo Minas
- 2 fatias de presunto



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.*

PREPARO:

Misturar a cenoura, a maionese ou o iogurte e o sal. Passar nas fatias de pão e rechear com as folhas, o presunto e o queijo. Fechar o sanduíche.

RENDIMENTO:

1 porção



SOPA CREME DE ABÓBORA

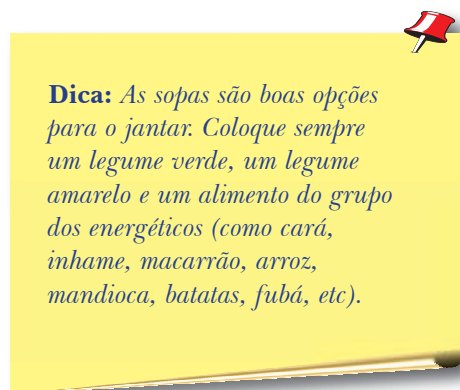


INGREDIENTES:

- 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
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 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



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).*

arroz, o leite, a cebola e a margarina. Levar ao fogo brando até engrossar. Temperar a gosto.

RENDIMENTO:

4 porções

SUFLÊ DE FOLHAS

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

Obs.: Utilize nesta receita folhas de beterraba, cenoura, couve, espinafre, taioba, etc.



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.*

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.

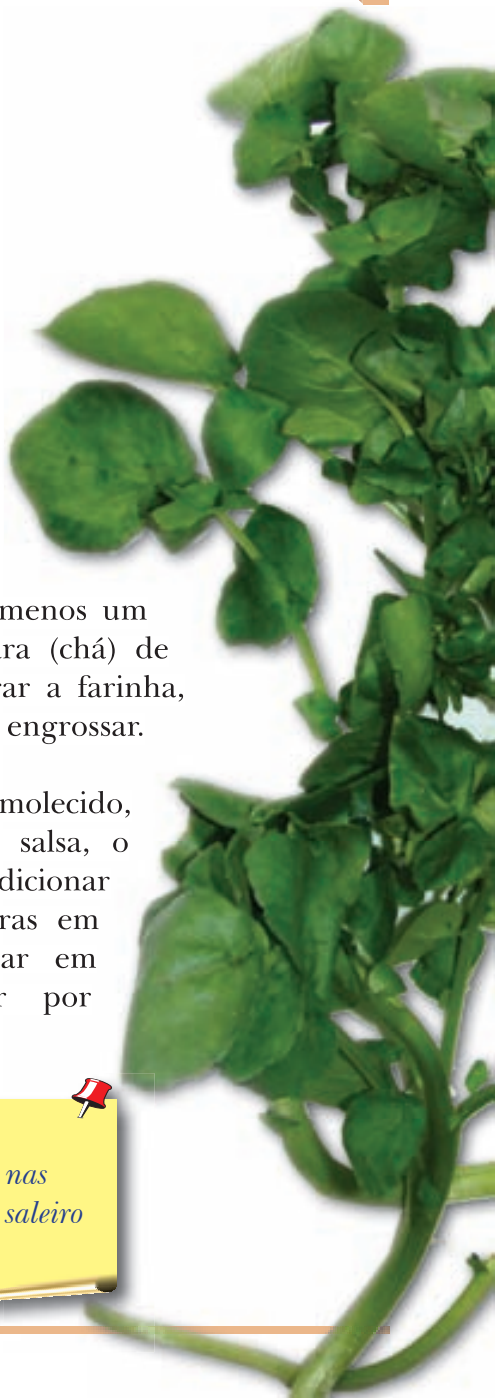
Servir quente.

RENDIMENTO:

8 porções



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




TORTA DE REPOLHO

INGREDIENTES:

- 6 xícaras (chá) de repolho picado
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 2 tomates
- 2 cebolas
- temperos a gosto (sal, alho, cheiro verde)
- queijo ralado a gosto

PREPARO:

Lavar, descascar e picar a cebola. Lavar e picar o repolho e o tomate. Misturar todos os



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.*

ingredientes até formar uma massa pastosa. Se a massa ficar seca, acrescentar um pouco de leite e misturar novamente. Assar em tabuleiro untado e polvilhado, em forno pré-aquecido, por 20 minutos.

RENDIMENTO:

10 a 12 porções



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 (sal, alho, ervas)
- ½ xícara de óleo

Recheio:

- 1 colher (sopa) de cebola
- temperos a gosto (sal, alho, ervas)
- 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



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

PREPARO:

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



BOLO DE ABÓBORA COM CASCA

INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 e ½ xícara (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)



e assar em tabuleiro untado, em forno preaquecido.


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

RENDIMENTO:

30 pedaços



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

BOLO DE BANANA COM CASCA


INGREDIENTES:

Massa:

- 2 xícaras (chá) de casca de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (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 xícara (chá) de água
- 4 bananas
- Metade de um limão



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.*

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 rodela e o suco de limão. Cozinhar. Cobrir o bolo ainda quente.

RENDIMENTO:

30 pedaços

BOLO DE BETERRABA



INGREDIENTES:

Massa:

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de beterraba crua 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

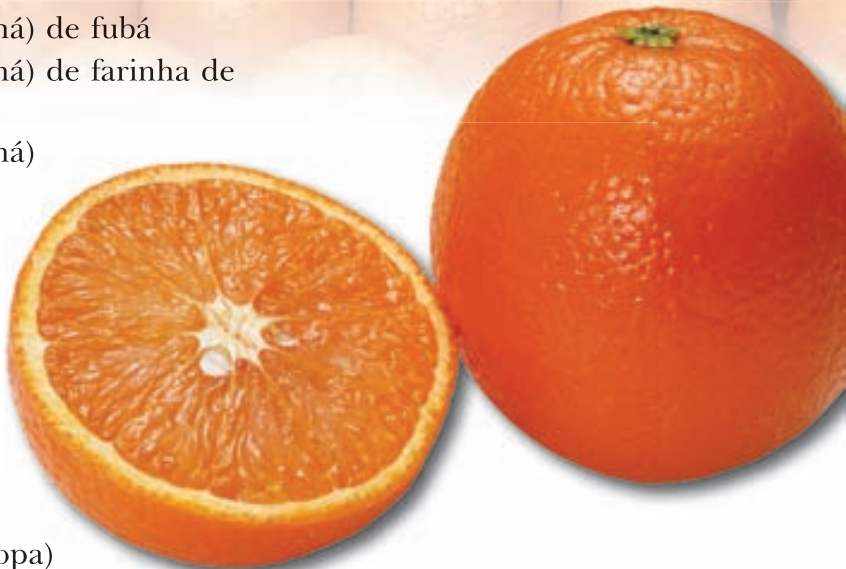


Dica: A cobertura pode ser substituída por uma calda de laranja.

BOLO DE FUBÁ COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ 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.

RENDIMENTO:

20 pedaços



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.

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.

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



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.



BOLO DE MILHO VERDE COM FUBÁ

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de milho verde
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó
- 1 colher (café) de erva doce




Untar uma assadeira e despejar a massa. Levar ao forno moderado e assar por 20 minutos.

RENDIMENTO:

20 pedaços

PREPARO:

Bater no liquidificador o leite, o milho verde, o ovo, o óleo e o açúcar. Em uma vasilha, peneirar o trigo, o fermento e o fubá. Adicionar à mistura liquidificada, mexendo até obter uma massa lisa.



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.*

BOLO DE TANGERINA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 tangerinas (carioca)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Calda:

- 2 tangerinas (carioca)
- 1 colher (sopa) de açúcar

PREPARO:

Lavar, cortar as tangerinas ao meio com cascas e retirar as sementes. Bater no liquidificador o óleo, os ovos, as 3 tangerinas cortadas com cascas e sem sementes e uma pitada de sal. Numa tigela, colocar a farinha de trigo e o açúcar. Coar o que foi batido no liquidificador e misturar com a farinha e o açúcar. Por último acrescentar o fermento em pó. Assar em tabuleiro untado e enfarinhado em forno preaquecido. Preparar uma calda com o suco das duas tangerinas e uma colher



de açúcar. Assim que tirar o bolo do forno, com ele ainda quente, colocar essa calda por cima.

Obs.: essa receita também pode ser preparada com tangerina ponkan – é só usar 2 unidades grandes (não precisa coar).

RENDIMENTO:

20 pedaços

Dica: *Acrescente organização e carinho na sua receita. Esse é o segredo para ela ficar mais saborosa.*

BOLO NUTRITIVO



INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1 ½ xícara (chá) de beterraba
- 1 xícara (chá) de cenoura
- Suco de 2 laranjas
- ¾ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (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, o suco de laranja e o óleo, até formar uma mistura homogênea. Despejar numa tigela e acrescentar o

açúcar peneirado, a farinha de trigo e o fermento peneirados e misturar bem.

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

RENDIMENTO:

20 pedaços



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.

CASCA DE LARANJA CRISTALIZADA

INGREDIENTES:

- Cascas de 3 laranjas (seleta, pêra-rio)
- 1 xícara (chá) de açúcar

PREPARO:

Lavar as laranjas em água corrente, retirando qualquer sujidade. Ralar ou lixar superficialmente a casca, para tirar o sumo e lavar novamente. Partir as laranjas em 4 partes, retirar o miolo e picar a casca em tiras finas. Mergulhar na água fervente por cinco minutos. Retirar as cascas e passar novamente por outra água fervente. Escorrer bem.

Colocar as cascas em uma panela grossa, acrescentar o açúcar e levar ao fogo moderado. Deixar o açúcar dissolver formando um xarope. Concentrar (secar) o doce até o início da cristalização. Retirar a panela do fogo e mexer o doce até completar a cristalização. Espalhar o doce em tabuleiros forrados com papel impermeável e deixar esfriar naturalmente. Armazenar em recipientes baixos, largos e bem fechado.



RENDIMENTO:

5 porções

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, use a criatividade e transforme as sobras em deliciosos bolinhos, sopas, risotos e muito mais.

COMPOTA DE CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 2 laranjas médias
- 2 quilos de açúcar
- 2 litros de água

PREPARO:

Selecionar e lavar bem as laranjas. Ralar superficialmente a casca (usar ralo fino ou faca) para retirar o sumo. Em seguida, lavar bem. Fazer quatro cortes simétricos na laranja de modo que as partes fiquem unidas no ponto inferior ou, se preferir, pode separar totalmente as quatro partes. Retirar as cascas e reservar os gomos para fazer sucos, saladas, bolos, etc.

Fazer um pré-cozimento das cascas. Escorrer e colocar em outra água quente. Reservar depois de frio. Trocar a água cerca de 4 vezes até retirar o amargo.

Preparar uma calda com o açúcar e a água, deixando em fogo moderado até concentrar e apresentar o ponto de fio.

Aquecer as laranjas e adicionar à calda quente. Deixar ferver até que as laranjas fiquem ligeiramente transparentes.

Deixar reservado por um dia. No dia seguinte, aquecer novamente o doce e guardar em vidros esterilizados.

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.

RENDIMENTO:

25 porções



DOCE DE BANANA COM CASCA

INGREDIENTES:

- 4 bananas nanicas (caturra) com cascas
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 e ½ xícara (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 pão, biscoito, etc.

RENDIMENTO DE CADA RECEITA:

20 porções



DOCE DE CASCA DE MAMÃO

INGREDIENTES:

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

PREPARO:

Deixar as cascas de molho na água de um dia para outro. Picar as cascas de mamão e colocar numa panela com água e dar três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Trocar a água a cada fervura. Na última vez, 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 para retirar a película amarela da casca do maracujá com mais facilidade:

- Corte os maracujás ao meio e retire a polpa;
- Coloque as metades das cascas na panela de pressão com água;
- Ao levantar fervura, conte 3 minutos e desligue o fogo;
- Abra a panela (após acabar a pressão);
- Numa outra vasilha, dê um choque térmico nas cascas, jogando água fria;
- Retire a película amarela.

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

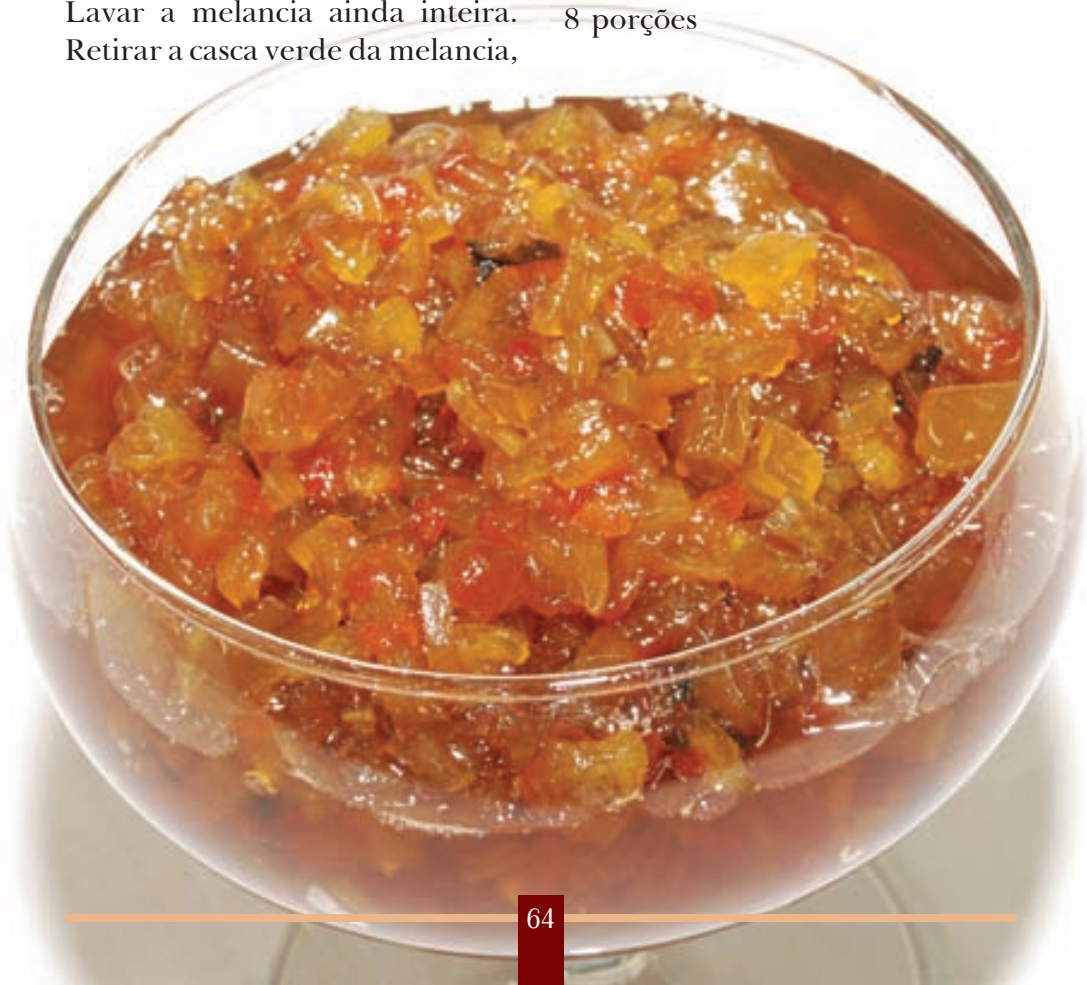
PREPARO:

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.

RENDIMENTO:

8 porções



GELEIA DE CASCAS DE FRUTAS

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.

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

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
- 1 pitada de sal

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



Dica: 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



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.

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




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.



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

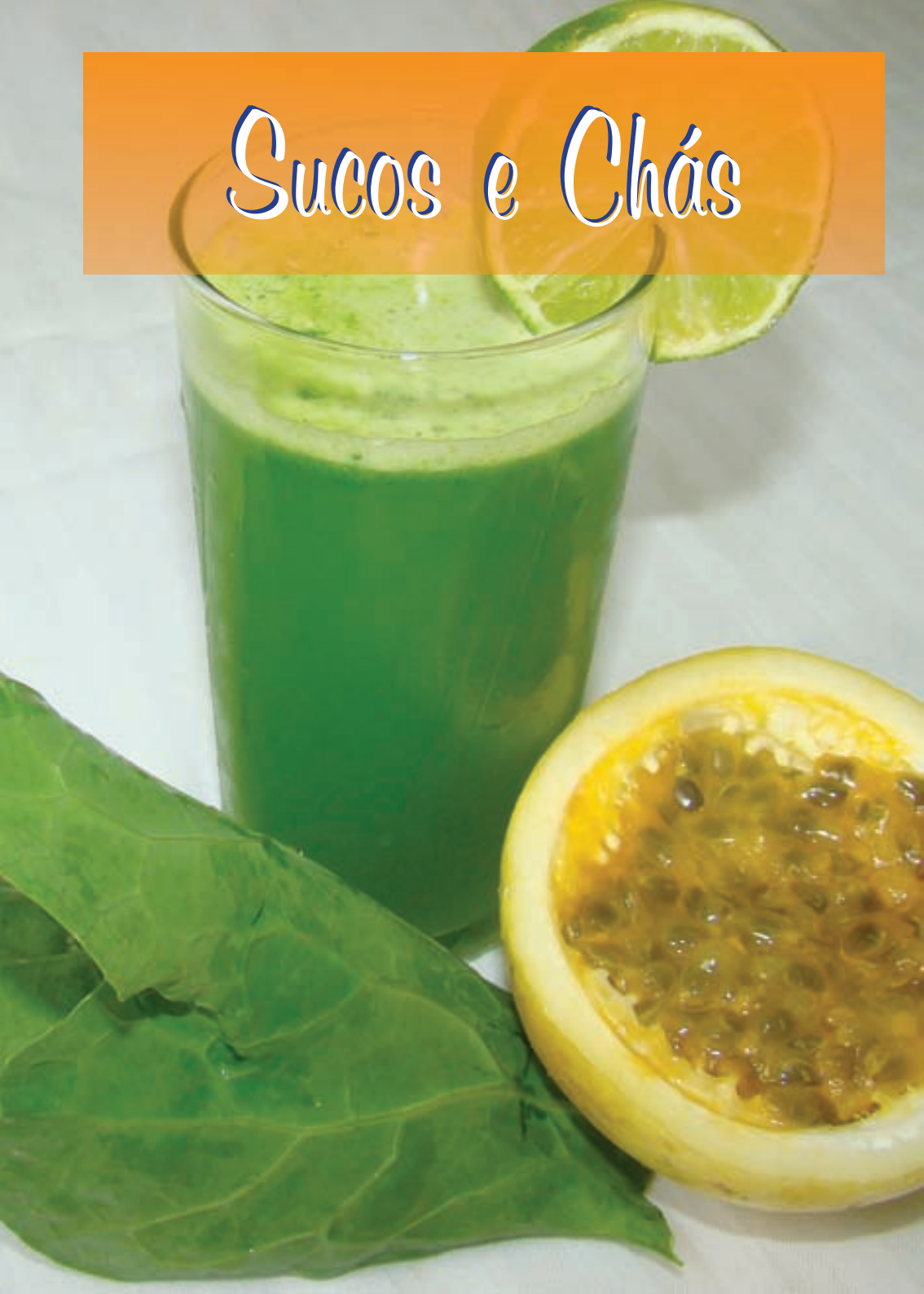
Por cima das bananas fatiadas, colocar mais uma camada de fatias de pão. Umedecer com o restante do leite, acrescentar os ovos batidos e polvilhar com o açúcar e canela restantes. Levar ao forno por 20 minutos.

RENDIMENTO:

15 porções



Sucos e Chás



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. Desligar o fogo e acrescentar as ervas frescas picadas. Deixar tampado por 15 minutos. Coar e servir.



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.

SUCO DE BETERRABA, LIMÃO E LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES:

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

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

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 gelada
- açúcar a gosto

PREPARO:

Lavar bem as frutas ainda inteiras. Descascar e bater as cascas com água e açúcar no liquidificador. Coar e servir gelado. Este suco pode ser preparado com cascas de maçã, manga, abacaxi, goiaba, pera, etc. Você pode utilizar apenas um tipo de fruta ou misturar várias frutas.



Dica: Sempre lave bem as frutas, verduras e legumes em água corrente. No caso das verduras, lave folha por folha. Se necessário, utilize uma escova limpa e macia para as frutas e legumes. Não passe sabão ou detergente.

As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada: utilize 1 colher (sopa) de água sanitária para um litro de água limpa. Deixar por 15 minutos, escorrer e enxaguar.

SUCO DE CENOURA, LIMÃO E LARANJA COM CASCA

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: Além de ser uma bebida refrescante, o suco natural hidrata e constitui uma importante fonte de vitaminas e sais minerais. Combine frutas e hortaliças e faça deliciosas receitas de sucos.


SUCO DE CENOURA, MAÇÃ E LARANJA

INGREDIENTES:

- 4 cenouras
- 2 maçãs
- suco de 2 laranjas
- 1 litro de água gelada
- açúcar a gosto

PREPARO:

Picar as cenouras e as maçãs com a casca. Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.



Dica: Evite refrigerantes e os sucos artificiais. Beba água e sucos naturais: apenas evite os líquidos durante as refeições.



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.

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

SUCO DE MARACUJÁ, COUVE E LIMÃO

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.




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.



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


VITAMINA DE ABÓBORA COM LEITE

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida
- ½ litro de leite
- açúcar a gosto
- canela em pó (opcional)

PREPARO:

Cozinhar a abóbora e bater no liquidificador com o leite gelado e o açúcar. Servir gelado.



Dica: Se quiser, pode aumentar a quantidade de leite, de acordo com a cremosidade desejada. A abóbora pode ser substituída por mandioca, inhame ou batata doce cozidos



Referências

PAGOTTO, Adriana. *Alimentos: diga não ao desperdício*. Secretaria de Abastecimento de São Paulo.

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

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

SESI. Serviço Social da Indústria. *Livro do Programa Alimente-se bem por R\$ 1,00*, 7ª edição. São Paulo.



**Secretaria Municipal Adjunta de
Segurança Alimentar e Nutricional**

Rua Tupis, 149 - 3º andar

Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG

Telefone: (31) 3277-4794

www.pbh.gov.br/segurancaalimentar

educacaoalimentar@pbh.gov.br



**P R E F E I T U R A
B E L O H O R I Z O N T E**