PROGRAMA

HORTA

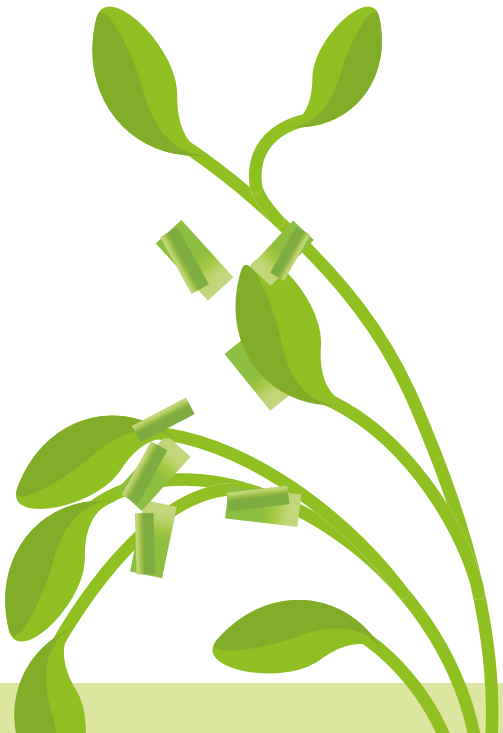
EM TODO CANTO

CADERNO DE RECEITAS

DA HORTA EM TODO CANTO PARA A MESA DOS PERNAMBUCANOS.

Elaborado por

FLORECÍ MARIA RIBEIRO LIRA
WEDJA SANTANA DA SILVA
RIJANE MARIA DE ANDRADE BARROS DOS SANTOS
VIVIANE MICHELE
JULIANA MARIA BATISTA FERREIRA



APRESENTAÇÃO

O Programa Horta em Todo Canto tem como objetivo fomentar entre as instituições do Governo do Estado a importância e a consciência do consumo e cultivo de alimentos saudáveis. O sucesso de sua operacionalização servirá como observatório para que as pessoas possam adotar atitudes semelhantes em espaços diversos. Inserido em uma Política de Segurança Alimentar e Nutricional, o Programa Horta em Todo Canto reafirma o compromisso do Governo do Estado de Pernambuco em lançar sementes na qualidade de vida das pessoas sob o seu aspecto mais amplo; da saúde e do bem estar proporcionado pela ação de mexer com a terra, de cuidar e colher, nutrindo o corpo e a alma. Que cada horta, cada escola ou espaço público possa agregar pessoas e culturas trocando saberes. Que cada usuário do serviço público, jardineiro, professor, estudante e reeducando possa multiplicar essa ação para vida presente e para as gerações futuras, fazendo parte das políticas públicas e da vida familiar de todos os pernambucanos.

ANA LUIZA CÂMARA
Primeira Dama de Estado de Pernambuco

CONVERSANDO UM POUCO SOBRE ALIMENTOS

OS ALIMENTOS E SUAS FUNÇÕES

Alimentos são todas as substâncias sólidas ou líquidas que, quando ingeridas, são utilizadas para conservar a vida, regulando os processos corporais e fornecendo calor, necessário para manter e formar os tecidos do corpo.

Cada alimento desempenha uma determinada função no organismo. Fornecem fontes de nutrientes que o corpo precisa, contendo proteínas, carboidratos e gorduras, vitaminas e minerais, além das fibras e outras substâncias que lhes dão sabor, odor, cor e textura ao que ingerimos.

Portanto, a nossa saúde física depende do que ingerimos, do tipo de nutrientes que contém em menor ou maior quantidade.

O QUE CONSUMIR

Como cada alimento possui a sua função no organismo, se faz necessário que as refeições diárias sejam consumidas de forma equilibrada. Todo excesso ou a falta de nutrientes, podem gerar problemas de saúde.

Você deve então está se perguntando: Como fazer para saber se uma refeição está equilibrada?

O Nutricionista é o profissional apto para falar sobre alimentação adequada e saudável, ele está presente desde a atenção básica no NASF Núcleo de Apoio à Saúde da Família, até em atendimentos de alta complexidade. Portanto é de extrema importância, realizar

acompanhamento nutricional.

Assim, você pode planejar suas refeições com criatividade, utilizando sempre os alimentos da melhor maneira e de forma integral, incluindo nas preparações talos, folhas e cascas.

Faça das verduras, legumes e frutas da época, seu uso diário. Uma refeição balanceada deve incluir proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais e água.

Prefira consumir alimentos in natura ou minimamente processados e processados, os quais contém os nutrientes de que o corpo precisa, evitando sempre a ingestão de alimentos ultraprocessados.

Uma dica, é consumir pequenas quantidades de proteínas, gorduras e carboidratos, os quais junto com as vitaminas e minerais são fundamentais para a vida humana.

Para uma boa digestão dos alimentos e absorção dos nutrientes é necessário que haja uma boa mastigação. Os alimentos devem ser ingeridos após uma mastigação sem pressa, pois quanto mais rápido for a ingestão dos alimentos, maior será a quantidade de alimentos consumidos. Além do mais, uma mastigação rápida provoca dificuldades no processo da digestão.

ESCLARECENDO DÚVIDAS

Alimentação e nutrição sempre são assuntos que geram muitas dúvidas, por isso, com base no Programa Cozinha Brasil, do SESI, foram relacionadas algumas orientações que auxiliam nos questionamentos cotidianos, conforme a seguir:

1. A carne vermelha é uma excelente fonte de ferro. Os alimentos de origem vegetal como o feijão grão de bico e os verdes intenso, para que esse mineral possa melhor ser absorvido pelo organismo, é necessário ingerir alimentos que contenham vitamina C, como: Laranja, goiaba, abacaxi, acerola... na mesma refeição.

2. A carne bovina, possui diferentes tipos na sua maciez, mas, o seu valor nutritivo é semelhante.

3. O café deve ser consumido em média, até 150 ml/dia, pois contribui para

a perda de cálcio pela urina.

4. O colesterol é produzido em torno de 70% pelo organismo (fígado) e o restante provém de alimentos consumidos de origem animal, como: carnes vermelhas, pele de frango, toucinho, manteiga, banha, creme de leite, carnes gordurosas, etc. O colesterol em excesso no organismo se deposita nas paredes das artérias do coração e do cérebro, provocando infarto ou derrame cerebral.

5. O ovo de acordo com a sua preparação, possui a mesma quantidade de colesterol em sua composição. O que altera é a gordura utilizada na preparação. Por ser uma proteína de baixo valor calórico é recomendado para a manutenção da força muscular.

6. A produção de triglicérides no organismo provém da ingestão de carboidratos, presentes nas massas, cereais, açúcares, doces... e, na ingestão de alimentos ricos em gorduras.

7. A diferença entre produtos light e diet: os alimentos light são aqueles que apresentam em sua composição, redução mínima de 25% de calorias, com base na redução de proteínas, carboidrato, gordura ou proteína; e, o termo diet pode ser utilizado para alimento com restrição de nutrientes, como: carboidratos, gorduras, proteínas e açucares.

8. O adoçante é aconselhável para portadores da diabetes. É preferível utilizar aqueles a base de Sucralose ou stévia. Mesmo o diabético deve utilizar em pequena quantidade. Preferir a fruta ao invés do suco.

CONSUMIR ALIMENTOS ORGÂNICOS

Os alimentos orgânicos, de origem vegetal ou animal, são obtidos em sistema de produção, onde não são utilizados fertilizantes sintéticos solúveis, agrotóxicos e transgênicos, tornando-os totalmente saudáveis.

Outras características fundamentais na produção orgânica são as responsabilidades sociais e com o meio ambiente, uma vez que os princípios agroecológicos consideram uso saudável e responsável do solo, da água, do ar e dos demais recursos naturais, de modo a reduzir a contaminação e o desperdício desses elementos essenciais para nossas vidas, contribuindo para um desenvolvimento sustentável.

Os sistemas produtivos orgânicos procuram diversificar e interagir suas produções

vegetais e animais, com o objetivo de criar ecossistemas mais equilibrados e que ajudem a manter a biodiversidade.

Esse equilíbrio gera alimentos com mais sabor, saudáveis e com maior diversidade de vitaminas, sais minerais e outros nutrientes importantíssimo para a nossa preservação da saude física e mental.

Na Gastronomia, os alimentos orgânicos rendem mais e dão mais sabor, cor e aroma as receitas.

A introdução de alimentos orgânicos à mesa valoriza a saúde e, as receitas e colaboram com o desenvolvimento sustentável e o equilíbrio do planeta.
Os hábitos de consumo costumam influenciar diretamente no ato da compra, assim opte por produtos da estação, pois além de serem mais econômicos, fortalecem os produtores locais e aqueles produtos, oriundo da produção orgânica que necessitam de embalagens, são embalados em material que agridem menos a natureza, ao meio ambiente.

TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS MAIS UTILIZADAS

MEDID SEIRA	PESO POR PRODUTO
01 XÍCARA DE CHÁ	Líquido – 150 ml Arroz – 160 g Açúcar – 140g Feijão – 160g Fubá – 130g Macarrão – 100g Manteiga 115g Talos picados - 80g Farinha de mandioca – 120g Farinha de rosca – 120g Farinha de trigo – 120g Açúcar – 12g Arroz – 10g Cebola – 12g Amido de milho – 10g Óleo – 10g Sal – 10g Salsa – 3g Vinagre – 10ml Manjericão 5g
01 COLHER DE SOPA, 01 COLHER DE SOBREMESA 01 COLHER DE CHÁ 01 COLHER DE CAFÉ	

Manteiga 15g
Queijo ralado – 6g
Fermento em pó – 6g
Fermento biológico – 20g
Farinha de mandioca – 10g
Farinha de rosca – 10g
Açafrão – 5g
Sal – 3g
Farinha de trigo – 10g
Fermento em pó – 2g
Orégano – 2g

DICAS SOBRE PORCIONAMENTOS

1. Utilize os recipientes de medidas adequados;
2. Para medir líquidos, utilize recipientes graduados, verificando o nível dos líquidos na altura dos olhos;
3. Para ingredientes secos e líquidos, use um jogo de colheres que varia de 1/8 de colher de chá a 1 colher de sopa;
4. Para medir ingredientes secos, use um jogo de medidas com capacidade de 1/4, 1/3, 1/2 e 1 xícara;
5. Quando usar colheres para medir líquidos, encha-as até a borda, sem derramar;
6. A medida dos ingredientes em xícara deve ficar rente com a borda;

DICAS SOBRE CONSERVAÇÃO E HIGIENE

1. O alimento deve estar livre de contaminações químicas (pesticidas, adubos químicos) ou biológicas (insetos, bactérias, fungos, vírus), e precisa ser guardado em ambientes limpos.

2. É importante que panelas, assadeiras, pratos, talheres e tantos outros utensílios de cozinha sejam bem lavados e guardados em ambientes limpos. O mesmo se aplica às mãos de quem prepara e come os alimentos, que devem estar bem lavadas.

HÁBITOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS NUTRITIVA

Cozinhar a vapor o vapor provocado pela fervura cozinha os vegetais e conserva melhor as vitaminas.

Panela tampada o alimento fica pronto mais rápido.

Pedaços grandes quanto mais se corta e se cozinha o vegetal, mais vitaminas se perdem.

Cascas e sementes além de saborosas, cascas e sementes são muito nutritivas.

Folhas na sopa folhas de verduras e legumes adicionadas às sopas, ao feijão, ao arroz e aos guisados devem ser colocadas no final do cozimento. Assim, eles preservam o sabor e os nutrientes.

Grãos de molho Os grãos secos (feijão, milho, outros) devem ser deixados de molho na água, pois assim suas propriedades nutritivas são ativadas, aumentando o seu valor nutricional. No caso do feijão é aconselhado jogar a água do molho fora.

Não escorrer o arroz o arroz deve ser refogado e cozido em água suficiente para ser absorvida no cozimento.

Temperos naturais e ervas o uso de coentro, salsa, alecrim, cebola, alho, cebolinha, louro e outros temperos aromáticos são importantes para diversificar o preparo dos alimentos. Além de realçarem do sabor, também podem auxiliar a diminuição do consumo de sal.

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, devemos:

1. FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes e variedade dentro de cada tipo feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

2. UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em

alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar, contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3. LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

4. EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

5. COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite beliscar nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível coma em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

6. FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e

de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

7. DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero. Se você não tem habilidades culinárias e isso vale para homens e mulheres , procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e comece a cozinhar!

8. PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

9. DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

10. SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

RECEITAS

PREPARAÇÕES QUENTES

RISOTO DE FRANGO COM CENOURA

INGREDIENTES:

Arroz - 1 1/2 colher de sopa
Frango - 1 unidade de sobrecoxa pequena
Cenoura - 1 colher de sopa (cheia) ralada
Cebola - 1 colher de sopa (rasa)
Tomate - 1 colher de sopa (rasa)
Alho - 1 colher de café (rasa)
Coentro - 1 colher de café (rasa)
Pimentão - 1 colher de sopa (rasa)
Sal - Quantidade suficiente
Suco de limão - 2 colheres de sopa
Óleo de coco - Quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:

Higienize e pique a cebola, o alho, o tomate, o coentro e o pimentão. Tempere os pedaços de frango, com extrato de tomate, sal e alho, depois coloque dentro de uma vasilha com suco de limão. Espere o frango absorver o sabor dos temperos. Retire o frango do suco de limão e leve a panela para que refogue juntamente com as verduras picadas. Acrescente água suficiente para cobrir completamente o frango e deixe cozinhar até ficar macio. Retire da panela, desfie ou corte o frango em cubos pequenos e reserve. Reserve o caldo. Em outra panela, acrescente o arroz já cozido com o caldo do frango reservado. Lave a cenoura e rale bem ralado. Acrescente a cenoura ralada e mexa bem. Tampe a panela, leve ao fogo e deixe cozinhar. Por fim, acrescente o frango desfiado ou em cubos. Espere secar um pouco e retire do fogo. Coloque em uma travessa e sirva em seguida.

RISOTO DE CARNE

INGREDIENTES:

Arroz - 1 1/2 colher de sopa
Carne Bovina - 01 fatia pequena
Cebola - 1 colher de sopa (rasa)
Tomate - 1 colher de sopa (rasa)
Alho - 1 colher de café
Coentro - 1 colher de chá
Pimentão - 1 colher sopa rasa
Sal - Quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:

Higienize e corte a cebola, o alho, o tomate, coentro, pimentão. Faça a carne conforme as receitas de carne bovina desfiada (neste documento), reservando o caldo do cozimento. Em uma panela, acrescente o arroz já cozido juntamente com o caldo de carne reservado e as verduras já cortadas e higienizadas. Tampe a panela, deixe cozinhar e acrescente a carne desfiada. Prove o sal e acrescente mais um pouco, se for necessário. Não deixe secar muito, pois o risoto deve ficar úmido. Tire do fogo, coloque numa travessa. Sirva em seguida.

RISOTO ROSADO

INGREDIENTES:

Casca de cenoura 1 xícara de chá
Ramo de cenoura 1 xícara de chá
Talos de beterraba 1 xícara de chá
Tomate picado - 1 xícara de chá
Cebola picada 2 colheres de sopa
Alho 1 dente
Arroz 2 xícaras de chá
Azeite - 1 colher de sopa
Água - 5 xícaras de chá
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz e continue refogando mais um pouco. Misture todos os ingredientes bem picados e acrescente água. Deixe no fogo até a água secar com todos os ingredientes cozidos. Verifique o Sal. Sirva quente.

CREME DE JERIMUM COM CARNE DESFIADA

INGREDIENTES:

Jerimum - 2 e 1 colheres de sopa
Carne Bovina - 1 fatia pequena
Cebola - 1 colher de sobremesa (rasa)
Alho - 1 colher de café (rasa)
Leite - 1/2 xícara de chá
Óleo de Soja - Quantidade suficiente
Coentro - 1 colher de café (rasa)
Sal - Quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:

Corte o jerimum em pedaços médios e leve para cozinhar. Quando estiverem bem cozidos, bata o jerimum com leite sem ferver em um liquidificador. Cozinhe a carne bovina e desfie em seguida. Enquanto isso higienize a cebola e pique juntamente com o alho. Em uma panela, adicione a cebola e o alho com um pouco de óleo de soja e deixe dourar. Quando estiverem bem douradas adicione a carne já desfiada e refogue. Logo em seguida, adicione o creme de jerimum batido, mexendo bem até engrossar. Adicione quantidade necessária de sal. Sirva quente.

OMELETE DE SOJA REFOGADA

INGREDIENTES:

Cebola - 1 colher de sopa (rasa)
Alho - 1 colher de café (rasa)
Tomate - 1 colher de sopa (rasa)
Pimentão - 1 colher de sopa picado (rasa)
Coentro - 1 colher de chá (rasa)
Óleo de Soja - Quantidade suficiente
Sal - Quantidade suficiente
Extrato de tomate - 2 colheres de chá
Soja HIDRATADA - 1 colher de sopa (rasa)
Ovos - 1 unidade

MODO DE PREPARO:

Hidrate a soja. Enquanto isso higienize de acordo com o Guia de Boas Práticas de Manipulação dos Alimentos: a cebola, o tomate, o alho e o pimentão. Pique-os em pedaços pequenos. Numa panela acrescente o óleo e refogue as verduras picadas e o sal. Adicione a soja já escorrida e misture tudo, refogando bem. Acrescente o extrato de tomate, quando a soja estiver macia e reserve-a. Higienize os ovos e misture de forma que fiquem iguais.

Acrescente a soja e misture novamente. Despeje a mistura em uma frigideira untada com óleo. Espere assar e vire o lado. Sirva em seguida.

PIRÃO DE OVOS

INGREDIENTES:

Tomate - 1 colher de sopa (rasa)
Alho - 1 colher de café (rasa)
Cebola - 1 colher de sopa
Coentro - 1 colher de café (rasa)
Pimentão - 1 colher de sopa picado rasa
Óleo de Soja - Quantidade suficiente
Pimenta do reino - Quantidade suficiente
Ovos - 1 unidade
Sal - Quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:

Higienize o tomate, a cebola, o coentro e o pimentão. Em seguida pique-os em cubos bem pequenos. Leve ao fogo a água temperada com sal, pimenta e as verduras já cortadas. Quebre os ovos um a um no caldo fervente, mexendo bem. Acrescente a farinha, mexendo bem e cuidando para não embolar, mexa sem parar até levantar fervura. Deixe o caldo engrossar e cozinhar. Sirva em seguida.

PEIXE AO MOLHO COM LEGUMES

INGREDIENTES:

Peixe - 1 filé pequeno
Leite de coco -1 colher de sopa
Cebola - 1 colher de sopa
Alho - 1 1/2 colher de café
Pimentão - 1 colher de sopa picado (rasa)
Coentro - 2 colheres de chá
Cenoura - 1 colher de sopa (cheia) picada
Chuchu - 1 colher de sopa (cheia) picada
Batata inglesa -1 colher de sopa (cheia) picada
Óleo de Soja - Quantidade suficiente
Sal - Quantidade suficiente
Suco de limão -2 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

Higienize as verduras e corte em pedaços pequenos. Higienize os legumes e corte-os em

rodelas. Limpe e tempere o peixe com suco de limão, sal e alho. Espere alguns minutos para que fique bem temperado. Em uma panela, acrescente o óleo de soja, parte das batatas, cenouras, chuchus, cebolas, pimentões, tomates e o peixe. Cubra com o restante das batatas, cenouras, chuchu, cebolas, pimentão e tomates. Cubra com água e deixe cozinhar até que tudo fique macio (não mexa muito para que o peixe não desmanche). Espere secar um pouco e adicione o leite de coco e o coentro picado. Espere ferver e sirva.

BAIÃO DE DOIS COM FRANGO

INGREDIENTES:

Alho - 1 unidade
Arroz - 1 colher de arroz (rasa)
Cebola - 3 colheres de sopa (cheia) picada
Coentro - 1 colher de café (rasa)
Feijão - 1 concha pequena (rasa)
Frango - 1 sobrecoxa grande ou 2 coxas grandes
Óleo de soja -1 colher de chá
Pimentão - 1 colher de sopa (rasa) picada
Sal - Quantidade suficiente
Polpa de Tomate - Quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão e o arroz normalmente. Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho e depois adicione a carne cortada em cubos. Tempere com sal e o extrato de tomate. Depois de cozida, junte o feijão, o arroz, a carne, o pimentão e o coentro picado.

Fonte de pesquisa: equipe de nutricionistas da sede SUPAE (Superintendência do Programa de Alimentação Escolar) e estagiárias maio de 2015

TOMATES RECHEADAS COM ARROZ

INGREDIENTES:

Arroz S. O. (Sobra de ontem) 1 xícara de chá
Salsa picada 2 colheres de sopa
Tomates grandes 2 unidades
Ovos cozidos 2 unidades
Queijo ralado 2 colheres rasa de sopa
Azeitonas verdes picadas sem caroço 10 unidades

MODO DE PREPARO:

Higienize os tomates e corte-os, separando apenas a parte de cima (onde fica o tolo) e retire a as sementes. Misture todos os ingredientes, recheie os tomates e coloque para gratinar em

10 minutos de formo quente. Retire-os e sirva.

MÚSCULO DE CAÇAROLA

INGREDIENTES:

Músculo em cubos 500g
Alho 3 dentes
Cebolas 2 unidades
Tomates 5 unidades
Talos e folhas de hortaliças 1 xícara de chá
Salsinha e cebolinha (opcional) 1 xícara de chá
Óleo 1 colher de sopa
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Tempere os bifes com sal e alho amassado; corte as cebolas e tomates em rodelas. Pique bem os talos e folhas. Disponha numa panela camadas de bife, cebola, tomate, talos e folhas, salsinha e cebolinha. Repita as camadas. Regue com óleo. Tampe a panela e leve ao fogo baixo por aproximadamente 30 minutos.

EMPADÃO DE VEGETAIS

INGREDIENTES:

Arroz cozido - 1 xícara de chá
Talos - 1 xícara de chá
Cenoura cozida - 1 xícara de chá
Leite - 1 xícara (chá)
Óleo - 2 colheres (sopa)
Farinha de trigo -2 colheres (sopa)
Salsa ou coentro - 2 colheres (sopa) de
Gema - 1

MODO DE PREPARO:

Misture o óleo, a farinha e a gema. Acrescente o arroz e os vegetais cozidos. Distribua em forma. Coloque em uma forma grande com água. Deixe no forno até dourar.

ENSOPADINHO DE ENTRECASCA DE MELANCIA OU MAMÃO

INGREDIENTES:

Entrecasca de melancia - 3 a 4 xícaras de chá

Tomate - 1 unidade
Cebola cortada picadinha - 1 unidade
Alho - 1 dente
Salsa e cebolinha picadas -
Óleo de soja 1 colher de sopa
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:
Faça um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho. Junte a melancia cortada em cubos. Coloque água pura ou com caldo de carne. Deixe cozinhar um pouco. Junte a salsa e a cebolinha picadas. Cozinhe mais um pouco, sem deixar amolecer muito.

FALSA CASQUINHA DE SIRI

INGREDIENTES:
Sopa de óleo - 2 colheres
Sopa de cebola ralada - 3 colheres
Pimentão - 1 colher de sopa
Peixe - 3 xícaras de chá
Sal - 1 colher de sobremesa
Molho de tomate - 1 xícara de chá
Salsinha - 1 colher de sopa
Coentro - 1 colher de sopa
Farinha de rosca - 2 xícaras de chá
Ovos inteiros 2 unidades
Fermento químico 2 colheres de sobremesa
Caldo de +/- 10 cabeças de lagostim ou de peixe

MODO DE PREPARO:
Refogar no óleo a cebola ralada, o pimentão, acrescente o molho de tomate, a salsinha, o coentro, o sal, o caldo do lagostim e o peixe. Deixe apurar por mais ou menos 5 minutos. Acrescentar a farinha de rosca aos poucos. Recheie as casquinhas de siri limpas. Polvilhe com queijo ralado. Leve ao fogo para gratinar. A farinha de rosca pode ser substituída por 2 xícaras de biomassa.

FALSO FEIJÃO TROPEIRO

INGREDIENTES:
Cebola picada 1 unidade
Alho amassado 2 dentes

Pimentão picado 1 unidade
Óleo 3 colheres de sopa
Farinha de mandioca 1 xícara de chá
Ovos cozidos 2 unidades
Sal a gosto.
Feijão cozido 1 1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Refogue a cebola e o alho. Acrescente o feijão e a farinha de mandioca até obter uma farofa solta. Para finalizar, decore com os ovos cozidos em pedaços.

Dica: pode se acrescentar carne desfiada.

FEIJOADA VERDE

INGREDIENTES:
Feijão 2 xícaras de chá
Alho 5 dentes
Cebola pequena 1 unidade
Óleo 1 colher de sopa
Quiabo 1 Xícara de chá
Repolho - 1 Xícara de chá
Couve - 1 Xícara de chá
Cheiro verde - 1 Xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Lavar bem o feijão. Refogar o alho e cebola na panela de pressão. Acrescentar o feijão, a água e deixar cozinhar. Picar o quiabo, a couve, o cheiro verde e o repolho. Depois que o feijão estiver cozido, acrescentar os vegetais. Deixar no fogo por mais 10 minutos. Retirar a panela do fogo. Acrescentar o cheiro verde. Servir quente.

Dica: Podem ser utilizados outros vegetais como: espinafre, couve-flor, ramas de beterraba, de cenoura, folhas e talo.

VIRADO DE FEIJÃO

INGREDIENTES:
Cebola picada 1 unidade
Alho picado 2 dentes
Coentro 2 colheres de sopa

Óleo 2 colheres de sopa
Tomates picados 2 unidades
Pimentão picado 1 unidade
Feijão cozido (com caldo) 1 1 xícara
Ovos cozidos picado 3 unidades
Farinha de mandioca crua 1 xícara (aproximadamente)
Farinha de milho 1 xícara (aproximadamente)
Sal gosto.

MODO DE PREPARO:
Em uma tigela misturar as farinhas de milho e mandioca e reserve. Junte óleo, cebola, alho, pimentão e tomate em uma panela e levar ao fogo. Deixar fritar. Despeje o feijão, as farinhas de milho e mandioca. Misture bem. Acrescente os ovos. Salpique o coentro.

ISCAS DE FRANGO COM LEGUMES

INGREDIENTES:
Filé de frango 1 kg
Alho amassados 2 dentes
Repolho cortado em tiras finas 2 xícaras de chá
Cebola média cortada em tiras finas 1 unidade média
Pimentão pequeno cortado em tiras finas 1 unidade
Coentro 2 colheres de sopa
Cenoura média cozida e cortada em palitos 1 unidade média
Óleo 2 colheres de sopa
Sal

MODO DE PREPARO:
Corte o frango em tiras finas e temperar com sal e alho e reserve. Aquecer uma colher de sopa de óleo em fogo médio. Refogue o repolho. Junte a cebola, o pimentão e a cenoura. Refogue até dourar levemente e reserve. Grelhe as iscas de frango em uma colher de óleo. Adicione os legumes reservados. Adicione o coentro e misture delicadamente. Serva em seguida.

SUFLÊ DE TALOS DE AGRIÃO

INGREDIENTES:
Pão amanhecido 1 unidade
Óleo 2 colheres de sopa
Farinha de trigo integral 2 colheres

Leite 1 xícara de chá
Talo de agrião 4 xícaras de chá
Ovo 3 unidades
Queijo ralado 4 colheres de sopa
Salsa 1 colher de sopa
Orégano a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:
Coloque as fatias de pão com mais ou menos um centímetro de largura em 1/3 de xícara de chá de água. Reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha. Junte o leite fervendo e mexa bem até engrossar, formando um creme branco. Reserve. Pique os talos de agrião, junte o pão amolecido, as gemas batidas, o queijo ralado, a salsa, o orégano, o sal e misture bem. Adicione ao creme branco e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque em forma untada e leve para assar em forno quente por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

FAROFA COLORIDA

INGREDIENTES:
Cenoura 1 xícara de chá
Pimentão verde - 1 xícara de chá
Tomate - 1 xícara de chá
Alho 1 dente
Manteiga 2 colheres de sopa
Arroz cozido 3 xícaras de chá
Farinha de mandioca 1 xícara de chá
Queijo ralado 1 colher de sopa
Orégano a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:
Lave, descasque e rale a cenoura. Reserve. Corte o pimentão e o tomate em cubos pequenos. Reserve. Doure o alho na manteiga e acrescente o tomate, o pimentão e a cenoura, deixando refogar. Acrescente o arroz cozido, a farinha de mandioca, o queijo ralado e o orégano. Misture e verifique o sal.

FAROFA DE ABÓBORA

INGREDIENTES:
Farinha de mandioca 1 xícara de chá

Cebola 1 unidade
Abóbora com a casca 1 xícara de cha
Cheiro verde a gosto (coentro e cebolinha)
Óleo 4 colheres de sopa
Sal

MODO DE PREPARO:
Aqueça o óleo e refogar a cebola picada. Adicione a abóbora ralada, o sal. Refogue mais um pouco. Junte a farinha de mandioca. Misture bem. Adicione o cheiro verde.

FAROFA RICA

INGREDIENTES:
Casca de chuchu 1 xícara de chá
Casca de banana nanica 2 unidades
Talos de verduras diversas 1/2 xícara de chá
Cebola picada 2 colheres de sopa
Alho 2 dentes
Manteiga 3 colheres de sopa
Farinha de mandioca 1 xícara de chá
Queijo ralado 1 colher de sopa
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO:
Lave bem as cascas do chuchu e da banana, e os talos de verduras em água corrente. Pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho na manteiga. Acrescente os talos e as cascas e refogue mais um pouco. Junte os demais ingredientes, acrescentando a farinha de mandioca por último. Misture bem para a farinha incorporar o refogado e os temperos.

SOPA DE TALO DE COUVE

INGREDIENTES:
Talos de couve 01 molho
Batatas médias picadas 02 unidades
Cenoura 1 unidade
Caldo de carne 1 litro
Agua 2 xícaras

MODO DE PREPARO:
Liquidifique os talos com uma xícara de água e despeje numa panela. Junte com a cenoura e batata e 1 xícara de chá de água e leve ao fogo para ferver. Quando estiver

fervendo acrescente o caldo de carne, até cozinhar todos os ingredientes. Depois de pronto, liquidifique tudo e sirva com torradas.

COMO OPÇÃO:

1. Bater 02 claras ao ponto de neve. Despeje a sopa em um recipiente que vá ao forno. Coloque as claras em neve por cima da sopa sem misturar e leve ao forno para gratinar.
2. Acrescentar coalhada depois de liquidificado e voltar ao fogo até ferver. Servir quente.

CALDO NUTRITIVO

INGREDIENTES:

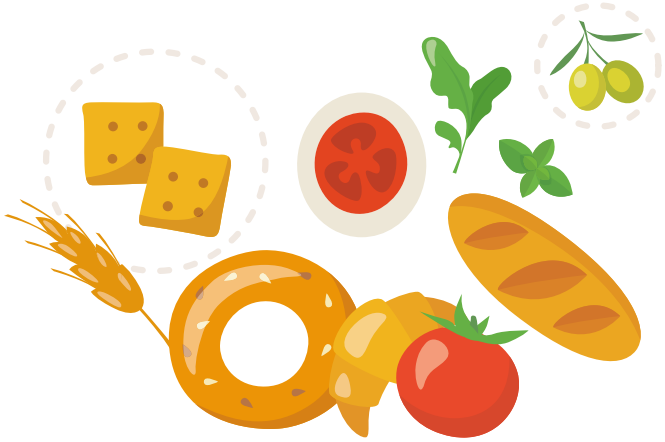
1 kg de carcaças de peixe ou frango 1 kg
Ovos mexidos 2 unidades
Cenoura 1 unidades
Cebola 1 unidades
Tomate 1 unidades
Chuchu 1 unidades
Rama de salsão (ou 1 molho de coentro) 1 unidades
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal. Deixe cozinhar.Retire as carcaças.Coloque o restante no liquidificador. Bata por alguns minutos. Passe por uma peneira. Faça uma sopa. Junte a carne das carcaças e os ovos mexidos. Misture bem em fogo baixo. Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

DICAS:

Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, adicionar os cubinhos congelados.



PREPARAÇÕES DE BOLOS E BOLINHOS PARA PETISCOS

BOLO DE HORTELÃ

INGREDIENTES:

Hortelã 1 xícara de chá
Agua para o Chá - 1 xícara de chá
Açúcar - 2 xícaras de chá
Óleo 1/2 xícara de chá
Maçã 3 unidades
Ovo 3 unidades
Farinha de trigo - 3 xícaras de chá
Hortelã picada 1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:

Faça um chá bem forte com a hortelã e a água. Bata no liquidificador o chá com as folhas, o açúcar, o óleo, as maçãs sem casca e os ovos. Despeje essa mistura em uma tigela e junte a farinha de trigo, as cascas das maçãs picadas, a hortelã e o fermento. Misture. Despeje essa massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio preaquecido.

BOLO CREMOSO

INGREDIENTES:

Bagaço de frutas, legumes ou soja 2 1 xícaras de chá
Pitada de sal
Açúcar 1 1 de chá
Leite ou suco de fruta 3 1 xícara de chá

Ovos 3 unidades
Óleo ou manteiga 3 colheres de sopa
Fermento 1 colher de sopa
Farelo de trigo, aveia ou arroz 3 colheres de sopa
Farinha de trigo 3 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:
Liquidifique todos os ingredientes, coloque em uma forma untada com óleo e leve ao forno pré-aquecido.

BOLINHO DE VEGETAIS

INGREDIENTES:
Cascas de chuchu, de cenoura e de berinjela 3 xicaras de chá
Talos de agrião, salsa ou coentro 1 xicara de chá
Cebola ralada - 1 xicara de chá
Alho 1 dente
Óleo 2 colheres de sopa
Farinha de trigo 4 colheres de sopa
Leite - 1 xicara de chá
Água - 1 xicara de chá
Arroz cozido 1 xicara de chá
Farinha de rosca - 1 xicara de chá

MODO DE PREPARO:
Lave bem as cascas dos legumes e talos de hortaliças, pique-os e reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte as cascas e os talos e, se necessário, 1 xicara (chá) de água. Refogue até ficarem macios. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e na água e junte ao refogado. Cozinhe, mexendo sempre, até desprender-se do fundo da panela. Desligue o fogo e misture o arroz cozido. Modele bolinhas e coloque para assar no forno médio até dourar.

BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

INGREDIENTES:
Talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas 1 xícara de chá
Ovos 2 unidades
Farinha de trigo 5 colheres de sopa
Cebola picada 1 unidade
Água 2 colheres de sopa

Sal a gosto
Óleo para fritar

MODO DE PREPARO:
Bater bem o ovo. Misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente.

DICAS:
Podem ser utilizadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu. No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

BOLINHO DE ARROZ ASSADO

INGREDIENTES:
Arroz cozido 2 xícaras de chá
Queijo ralado 1 xícara de chá
Leite 1 xícaras de chá
Ovos 2 unidades
Cheiro verde (coentro e cebolinho) 2 colheres de sopa
Amido de milho 2 xícaras de chá
Farinha de trigo 2 xícaras de chá
Fermento em pó 1 colher de sopa

MODO DE PREPARO:
Unte e enfarinhe uma assadeira grande, reserva. Pré-aqueça o forno em temperatura média. Em uma tigela, coloque o arroz cozido, o queijo, o leite, os ovos, o cheiro verde, o amido de milho e a farinha e misture até ficar homogêneo. Acrescente o fermento, misture e deixe descansar por 10 minutos. Com auxílio de duas colheres de sopa, modele os bolinhos e coloque-os na assadeira reservada. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até dourar levemente. Retire do forno e sirva em seguida.

BOLINHO VERDE COM AVEIA

INGREDIENTES:
Talos e folhas 2 xícaras de chá
Ovos 2 unidades

Farinha de trigo 1 xícara de chá
Água - 2 colheres de sopa
Cebola - 1
Aveia em flocos 1 xícara de chá
Sal

MODO DE PREPARO:

Bata os ovos e misture com a cebola picada e o sal. Acrescente as folhas e os talos picados. Junte à mistura a farinha de trigo, a aveia e a água. Unte uma assadeira. Molde os bolinhos. Asse os bolinhos em forno médio pré-aquecido.

PREPARAÇÕES DE SALADAS, PATÊS, MOLHOS E RECHEIOS

PATÊ DE CENOURA

INGREDIENTES:

Cenoura 1 grande
Alho 2 dentes
Azeite 1/2 xícara de chá
Ovo 1 unidade
Leite 100ml
Amido de milho 1 colher de sopa
Tomate 1 unidade
Cebola 1 unidade
Salsinha e cebolinho 2 Colheres de sopa picados
Sal quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e depois deixe apurar no fogo até ficar um creme grosso. Sirva com torradas.

MOLHO PESTO

INGREDIENTES:

Manjericão 40g
Azeite 60mm
Alho - 1 Dente
Queijo ralado 30g (opcional)

Pimenta do Reino Q.S.
Sal Q.S.

MODO DE PREPARO:
Bata tudo no liquidificador até ficar um creme grosso. Sirva com torradas, massas, carnes e saladas .

SALADA TROPICAL

INGREDIENTES:
Abacaxi 1 unidade
Uva passa sem semente 1 xícara de chá
Repolho roxo pequeno 1 unidade
Creme de leite ou requeijão caseiro 2 colheres de sopa
Sal quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:
Corte todos os ingredientes e misture. Sirva gelado.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES:
Tomate 6 maduros e cortados em 4
Alho 2 dentes
Cebola - 1 cortada em 4
Cebolinha e salsinha 1 xícara de chá
Água 2 xícaras de chá
Sal Quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:
Higienize o tomate, a cebola, o cebolinho e salsinha. Em seguida bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Deixar apurar no fogo até ficar bem vermelho e com textura mais grossa. Utilizar para massas, pastas e para temperar carnes.

RECHEIO PARA TORTAS, OMELETES E CREPIOCAS

INGREDIENTES:
Couve-flor 4 folhas
Nabo 4 folhas

Beterraba 4 folhas
Ramos de cenoura 4 folhas
Tomates 3 unidades
Alho 1 dente
Cebola 1 média
Sal quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:
Pique todos os ingredientes. Leve ao fogo para refogar. Acrescente o sal. Mexa por uns cinco minutos para não cozinhar demais as folhas. Com esse refogado recheia omeletes, tortas e crepiocas.

CREME DE LARANJA E CENOURA

INGREDIENTES:
Cenoura picada 1 xicara de chá
Água - 1 xicara de chá
Suco de laranja - 1 xicara de chá
Amido de milho 2 colheres de sopa
Açúcar - 4 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador a cenoura com a água. Acrescente o suco de laranja. Junte o amido de milho e o açúcar, mexa bem e leve ao fogo pra engrossar. Cozinhe até que se desprenda do fundo. Sirva gelado.

DICA:
Use também como recheio de bolos.

REQUEIJÃO COM TALOS DE COUVE

INGREDIENTES:
Cebola 1 colher de sopa
Alho 1 dente
Azeite 2 colheres de sopa
Talo de couve 1 xicara de chá
Vinagre 2 xicaras de chá
Leite 3 xicaras de chá

Manteiga 2 colheres de sopa
Sal quantidade suficiente

MODO DE PREPARO:
Doure a cebola e o alho no azeite e refogue os talos de couve. Reserve. Junte o vinagre ao leite fervido e gelado e deixe coalhar. Coe a coalhada e leve ao liquidificador com a manteiga e o sal. Bata até ficar cremoso. Acrescente os talos refogados e misture. Sirva com torradas.

DICA:
Os talos de couve podem ser substituídos por talos de agrião ou espinafre.

MOLHO DE CASCAS DE BERINJELA PARA MASSAS

INGREDIENTES:
Alho picados 2 unidades
Óleo 2 colheres de sopa
Berinjela cortadas em tiras de 1 cm de largura 400ml
Água 300ml
Orégano 1 colher de chá
Tomates sem pele e sem sementes 4 unidades
Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO:
Doure o alho no óleo. Junte as cascas de berinjela e refogue por 5 minutos. Adicione a água, o sal, a pimenta do reino, o orégano e os tomates. Cozinhe por 5 minutos até engrossar lligeiramente.

SAL DE ERVAS

INGREDIENTES:
Sal grosso 1 xicara de chá
Orégano 1 xicara de chá
Alecrim 1 xicara de chá
Estragão 1 xicara de chá

MODO DE PREPARO:
Lavar bem as ervas e secá-las com um pano limpo. Depois, colocá-las junto com o sal no liquidificador ou no processador de alimentos e triturar tudo. Guardar a mistura em um recipiente fechado, em local fresco e seco.

SAL DE ERVAS MARINHO

INGREDIENTES:

Sal marinho 100g*
Orégano 15g*
Manjericão 25g*
Salsinha 10g*
Alecrim 10g*

MODO DE PREPARO:

Bater os ingredientes no liquidificador. Guardar em pote de vidro bem fechado. Usar no lugar do sal comum.

*Quantidades relativas ao peso das embalagens da erva seca disponíveis no mercado.

PREPARAÇÕES DE SUCOS E SOBREMESAS

PICOLÉ VERDE

INGREDIENTES:
Abacaxi 2 rodelas
Couve manteiga 2 folhas
Folhas de hortelã 01 xícara de chá
Água de coco 500ml
Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO:
Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque no freezer em formas especiais de picolé.

SUCO VERÃO

INGREDIENTES:
Abacaxi 1 unidade com casca cortado em cubinhos
Água 3 xícaras de chá
Erva-cidreira in natura 1 xícara de chá
Limão 4 unidades
Gelo 2 copos
Açúcar 1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Lave bem a alface e reserve. Com a água e a erva-cidreira, faça um chá bem forte e deixe esfriar. Reserve. Esprema os limões e coloque no liquidificador com o chá, a alface., o gelo e o açúcar. Coe e sirva gelado.

SUCO DA HORTA

INGREDIENTES:
Salsinha 1 xícara de chá
Hortelã - 1 xícara de chá
Limão 1 com casca e 1 sem casca
Maçã 1 unidade
Gelo 1 xícara de chá
Água 1 litro
Açúcar - 1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Bata todos os ingredientes no liquidificador, peneire se necessário e sirva.

SUCO RELAXANTE

INGREDIENTES:
Alface 1 xícara de chá
Erva-cidreira ou erva-doce - 1 xícara de chá
Limão 4 unidades
Gelo 2 xícaras de chá
Água 3 xícaras de chá
Açúcar - 1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Higienize a alface e reserve. Com água e a erva, faça um chá bem forte e deixe esfriar. Reserve. Esprema os limões e bata no liquidificador com o chá, a alface, o gelo e o açúcar. Coe e sirva gelado.

LARANJADA NATURAL

INGREDIENTES:
Cenouras grandes 4 unidades
Suco de limão 200ml

Casca de laranja -1 unidade
Água 3l
Açúcar a gosto
Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:
Bata no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coe em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bata o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.
OBS.: Coar em peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo.

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES:
Casca de abacaxi 1 unidade
Água 1 l
Açúcar 1 colher de sopa
Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO:
Corte a casca em pedaços menores. Acrescente 1 litro de água gelada e bata no liquidificador. Coe. Acrescente 1/1 litro de água em cubos de gelo, o açúcar e bata novamente. Coloque pedaços picados com hortelã.

SUCO DE COUVE COM LARANJA E MAÇÃ

INGREDIENTES:
Couve - 4 folhas grandes
Maçã com casca 1 unidade
Suco de laranja - 1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Bata tudo no liquidificador com 4 cubos de gelo e sirva.

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

INGREDIENTES:
Couve 4 folhas grandes
Água 1 l
Limão (caldo) 1 unidade

Açúcar 6 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:
Bata tudo no liquidificador e sirva.

SUCO DE LARANJA, CENOURA E MAMÃO

INGREDIENTES:
Cenoura ralada - 1 xícara de chá
Suco de laranja - 1 xícara de chá
Mamão - 1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:
Bata tudo no liquidificador e sirva.

MANJAR DE BETERRABA

INGREDIENTES:
Água do cozimento de beterraba 400ml
Suco de laranja 200ml
Açúcar 10 colheres do sopa
Beterraba cozida 1 unidade
Amido de milho 8 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:
Cozinhe a beterraba. Reserve uma parte da água do cozimento para dissolver o amido de milho. Bata no liquidificador a beterraba com o restante da água do cozimento, o açúcar e o suco de laranja. Coloque o conteúdo do liquidificador numa panela. Leve ao fogo, mexendo sem parar. Quando a mistura soltar do fundo da panela, retire do fogo. Coloque numa forma. Depois de frio, leve à geladeira.

COCADA DE MELANCIA

INGREDIENTES:
Entrecasca de melancia 500g
350 g de Açúcar 350g
Coco 1 unidade
Margarina 20g

MODO DE PREPARO:

Caramelize 100 g de açúcar. Acrescente a entrecasca de melancia ralada. Mexa em fogo brando. Acrescente o coco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhe até soltar do fundo da panela. Passe toda a margarina numa superfície lisa. Coloque o doce a colheradas.

REFERÊNCIAS

1. ALUNOS do Programa Travessia das Escolas Estaduais Antônio Dias Cardoso e Senador João Cleofas de Oliveira Vitória de Santo Antão - Caderno de Receitas e Poemas do Projeto Sabor, Saude e Poesia, 2009.

2. CADERNO DE RECEITAS - Alimente-se bem - Programa Cozinha Brasil - SESI, 2003.

3. CADERNO DE RECEITAS - Alimente-se bem - Programa Cozinha Brasil - SESI, 2007.

4. SABOR NA REDE: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Volume II, Prefeitura Municipal de Florianópolis. Secretaria Municipal de Educação. Disponível em: Disponível em: <http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf.

5. CECANE- Ideias para promover a alimentação saudável na escola CECANE UNIFESP 2008

6. GOVERNO DO ESTADO DO CEARÁ Segurança alimentar e nutricional Práticas Alimentares e Estilos de Vida Saudáveis - 2008

7. FURNAS Desperdício Zero Dicas e Receitas Alternativas para aproveitamento Total dos alimentos 2015

8. MINISTÉRIO DA SAÚDE - GUIA ALIMENTAR OPARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA BRASILIA ,2015

9. MINISTÉRIO DA SAUDE ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS Brasília, 2015

PROGRAMA
HORTA
EM TODO CANTO

CAISANPE
CÂMARA INTERSETORIAL DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL DE PERNAMBUCO

GOVERNO DO ESTADO
Pernambuco