



# E-book RECEITAS PRÁTICAS

## Cozinhe sem Desperdício



Autor:  
Associação Prato Cheio

Parceria:

Revisão e Projeto Gráfico:  
Centro Universitário Senac SP



# INTRODUÇÃO

A alimentação equilibrada se torna um desafio cada vez maior no país e a insegurança alimentar se destaca como um grande problema social, que se agravou ainda mais no atual contexto da pandemia de Covid-19, em que o Brasil voltou a aparecer no mapa da fome da ONU e quase 20 milhões de pessoas estão passando fome no país atualmente.

O desperdício de alimentos, que é um fator potencializador da insegurança alimentar e da fome no mundo, acontece nos processos produtivos e na rotina de famílias e empresas, podendo ocorrer nas plantações, transporte e armazenamento inadequados, assim como no preparo dos alimentos, em que normalmente se desprezam as cascas, sementes e talos.

Segundo uma pesquisa realizada pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente - PNUMA, em 2019, os consumidores jogaram fora quase um bilhão de toneladas de alimentos, o que representa 17% de toda a comida que compraram. A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura - FAO Brasil, estima que ao menos 30% dos alimentos produzidos no Brasil sequer chegam à mesa da população.

Além de reforçar a situação de insegurança alimentar, o desperdício de alimentos gera consequências graves para a preservação ambiental, isso porque a produção de alimentos em larga escala exige um enorme volume de água e uso de insumos agrícolas (agrotóxicos e fertilizantes, por exemplo), além da demanda por terra, o que prejudica o meio ambiente e gera mais desmatamento. Aumenta a demanda por transporte e o consumo de energia e de combustíveis fósseis e, desta forma, a produção de alimentos é responsável por cerca de 10% de todas as emissões de gases de efeito estufa no planeta. Alimentos que são, em parte, jogados fora. Também é necessário considerar a enorme quantidade de produção de lixo orgânico gerado pelo desperdício dos alimentos: no Brasil, ao menos 50% do lixo que chega em aterros sanitários e lixões são da fração orgânica, gerado pelo desperdício diário de ao menos 41 mil toneladas de comida.

Existem diversas estratégias que podem ser adotadas para evitar o desperdício de alimentos, como:



# INTRODUÇÃO

» Dê preferência para legumes, frutas e hortaliças de época. Se possível, compre de agricultores locais. Verifique se existe uma horta perto da sua casa. Alimentos colhidos na hora geralmente duram mais.

» Faça uma lista dos produtos que você realmente precisa. Confira o que você tem e o que não tem antes de fazer compras.

» Não compre em excesso. Compre frutas, legumes e verduras que irá consumir na semana.

» Armazene em locais limpos e em temperaturas adequadas para cada tipo de alimento.

» Consuma primeiro os produtos que estão mais perto do vencimento ou mais maduros.

» Realize a correta higienização.

» Procure utilizar as cascas. Se não for possível, não retire cascas grossas e prepare apenas a quantidade que será consumida.

» Aproveite sobras e aparas, que tenham sido mantidas em condições adequadas, para realizar novas preparações.

Utilize partes dos alimentos que geralmente são descartadas, como: folhas de cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete; talos de: couve-flor, brócolis, beterraba; cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora; entrecascas de melancia, maracujá e sementes de: abóbora, melão, jaca.

Utilize frutas que estão muito maduras para fazer geleias, compotas e sucos, evitando que sejam jogadas fora.

O uso do alimento de forma integral entra como uma estratégia para oferecer uma alimentação diversificada, reduzindo custos, desperdício, além de proporcionar uma dieta de alto valor nutritivo.

A Associação Prato Cheio, que tem o objetivo promover o acesso à alimentação adequada para pessoas em situação de vulnerabilidade



# INTRODUÇÃO

e risco social, por meio do combate ao desperdício de alimentos e da educação nutricional, em parceria com o Projeto de Extensão Universitária do Senac São Paulo, desenvolveu este e-book que reúne receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos.

Essas receitas te ajudarão a aproveitar ao máximo os alimentos, evitando desperdícios e garantindo uma alimentação rica em nutrientes.

O e-book é dividido em seções que contém deliciosas receitas para o café da manhã e lanche, almoço e jantar, além de bebidas. Para facilitar a navegação você pode acessar rapidamente as receitas ao clicar no sumário. Pode navegar pelas setas ou voltar ao início, conforme ilustrado na página seguinte: “como usar”.

Este é o primeiro de uma série de materiais educativos que serão desenvolvidos pela parceria da Associação Prato Cheio com o Projeto de Extensão Universitária do Senac São Paulo, com o objetivo de ampliar o conhecimento para uma alimentação nutritiva, segura e ambientalmente sustentável.

Esperamos que aproveite!



# COMO USAR

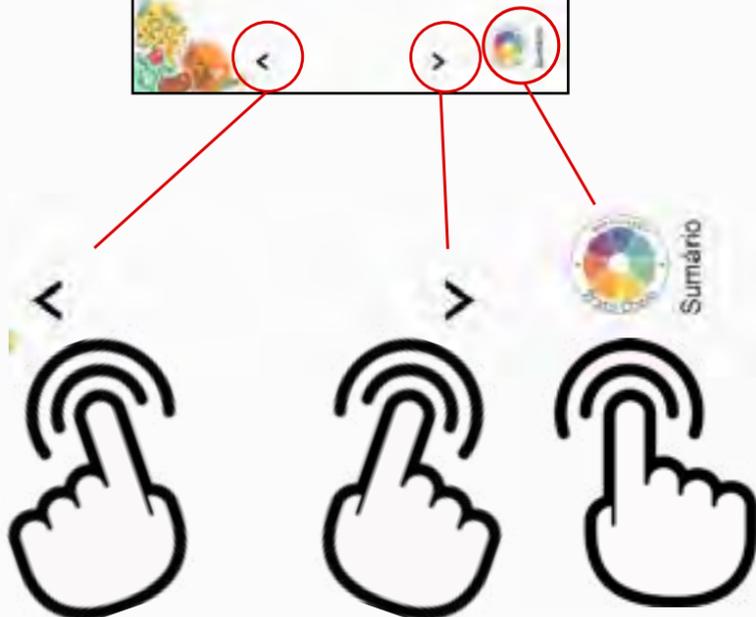
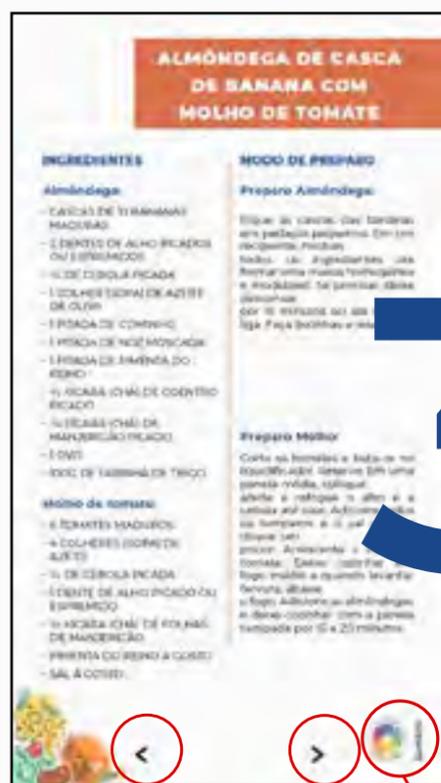


Escolha a receita no SUMÁRIO

## 2



Clique sobre o nome e vá diretamente para a receita escolhida



Quer mudar de receita? Clique nas “setas” para navegar para as páginas anterior e seguinte, ou volte ao sumário clicando no “logo prato cheio”

**ABOBRINHAS  
RECHEADAS**

**ALMÔNDEGA  
DE CASCA  
DE BANANA  
COM MOLHO  
DE TOMATE**

**ALMÔNDEGAS  
DE SOJA**

**ARROZ  
FESTIVO**

**ASSADO DE  
BATATA COM  
CASCA**

**ASSADO DE  
BATATA COM  
CASCA DE  
CHUCHU**

**BATATA  
PALITO  
ASSADA**

**BATATA  
RECHEADA  
COM ATUM**

**BIFE DE  
CASCA DE  
BANANA**

**BOLINHOS  
DE CASCAS  
DE BATATA**

**BOMBOCADO  
DE LEGUMES**

**CACHORRO-  
QUENTE DE  
FORNO**

**CALDO  
VERDE**

**CARNE  
MOÍDA COM  
TALOS**

**CARPACCIO  
DE ABÓBORA**

**CASCA DE  
BANANA À  
NAPOLITANA**

**CASCA  
LOUCA**

**CHARUTINHO  
CAIPIRA**

**CHIPS DE  
CASCA DE  
ABÓBORA**

**CUSCUZ DE  
ABÓBORA**

## SUMÁRIO

# ALMOÇO / JANTAR

CUSCUZ  
NUTRITIVO

ENSOPADINHO  
DE  
ENTRECASCA  
DE MELANCIA

FAROFA DE  
ENTRECASCA  
DE MELÃO

FAROFA DE  
FOLHAS E  
TALOS

FAROFA DE  
RESÍDUO  
DE COCO E  
BANANA

FAROFA DE  
TALOS DE  
AGRIÃO COM  
FARINHA DE  
MILHO

FAROFA  
DOURADA

FAROFINHA  
DE  
CATALONHA

HAMBÚRGUER  
DE  
ABOBRINHA

LASANHA DE  
ABOBRINHA  
COM CARNE  
MOÍDA

LASANHA DE  
ACELGA

MACARRÃO  
AO MOLHO DE  
BERINJELA

MAIONESE  
DE CENOURA  
COM TALOS  
DE AGRIÃO

MANDIOCA  
GRATINADA  
COM TALOS

MASSA PARA  
PANQUECA  
AMARELA

MASSA PARA  
PANQUECA  
ROSA

MOLHO DE  
CASCA DE  
BERINJELA  
PARA  
MACARRÃO

MOUSSAKA

PANQUECA  
VERDE COM  
RECHEIO DE  
RICOTA

PASTEL DE  
FORNO

**PIZZA ATUM  
E CASCA  
ABÓBORA**

**PIZZA DE  
COUVE-FLOR  
RECHEADA DE  
ATUM**

**PURÊ DE  
CASCA DE  
MARACUJÁ**

**QUICHE DE  
CASCA DE**

**ROCAMBOLE  
NATALINO**

**ROLÊ DE  
FRANGO  
COM CASCA  
DE**

**SALADA COM  
VINAGRETE**

**SALADA  
REFRESCANTE**

**SOPA DE  
ABÓBORA  
COM CASCA**

**SOPA DE  
ABÓBORA,  
MELÃO E  
GENGIBRE**

**SOPA DE  
CAQUI**

**SOPA DE  
ESPINAFRE  
E GRÃO-DE-  
BICO**

**SOPA DE  
FRANGO E  
TALOS**

**SOPA DE  
TALOS DE  
ESPINAFRE**

**SURPRESA  
DE LEGUMES**

**TORTA DE  
CASCA DE  
ABÓBORA**

**TORTA DE  
REPOLHO**

**TORTA  
SALGADA DE  
ABÓBORA**

**VINAGRETE  
E CHIPS DE  
BANANA**



**CAFÉ DA MANHÃ /  
LANCHE / SOBREMESA**

**ASSADO DE  
BANANA  
COM FAROFA  
DE SOJA**

**BANANADA  
INTEGRAL**

**BISCOITO DE  
CASCA DE  
GOIABA**

**BISCOITO  
DE MAÇÃ E  
CENOURA**

**BOLINHA DE  
QUEIJO COM  
CASCAS DE  
CHUCHU**

**BOLINHO DE  
FOLHAS E  
TALOS**

**BOLINHO DE  
QUEIJO COM  
CHUCHU**

**BOLINHO  
SALGADO DE  
MICRO-ONDAS**

**BOLINHO  
DE CASCAS  
DE BATATA  
DOCE**

**BOLO DE  
ABÓBORA  
COM COCO**

**BOLO DE  
ABÓBORA E  
CHOCOLATE**

**BOLO DE  
ABOBRINHA**

**BOLO DE  
CASCA DE  
ABACAXI**

**BOLO DE  
CASCA DE  
BANANA**

**BOLO DE  
CASCA DE  
LARANJA  
COM TALOS**

**BOLO DE  
CASCA DE  
MAMÃO**

**BOLO DE  
CASCA DE  
MANGA**

**BOLO DE  
CASCA DE  
MELANCIA**

**BOLO DE  
CENOURA E  
BETERRABA**

**BOLO DE  
CHOCOLATE  
E BANANA**

## SUMÁRIO

# CAFÉ DA MANHÃ / LANCHE / SOBREMESA

BOLO DE  
CHOCOLATE  
COM  
GANACHE DE  
CASCA DE  
BANANA

BOLO DE  
CHUCHU  
COM CASCA

BOLO DE  
LARANJA  
COM CASCA

BOLO DE  
LARANJA E  
CENOURA

BOLO DE  
LARANJA E  
GENGIBRE

BOLO DE  
MAÇÃ COM  
CANELA

BOLO DE  
MAÇÃ COM  
LARANJA

BOLO RÁPIDO  
DE CHUCHU

BOMBOCADO  
VERDE

BOMBOM  
BOLO DE  
CASCA DE  
ABÓBORA

BRIGADEIRO  
COM CASCA  
DE BANANA

CALDA DE  
TANGERINA

COCADA  
COM A  
CASCA DA  
MELANCIA

COCADA  
CREMOSA DE  
ABACAXI

COMPOTA DE  
PERA

COOKIE DE  
MAÇÃ

CUCA DE  
MAÇÃ COM  
BANANA

CUCA  
INTEGRAL  
DE BANANA  
COM SOJA

DOCE DE  
BATATA  
DOCE E  
ABACAXI

DOCE DE  
CASCA DE  
ABACAXI



**CAFÉ DA MANHÃ /  
LANCHE / SOBREMESA**

**DOCE DE  
CASCA DE  
ABÓBORA**

**DOCE DE  
CASCA DE  
LARANJA**

**DOCE DE  
CASCA DE  
LARANJA  
(KRI-KRI)**

**DOCE DE  
CASCA DE  
MARACUJÁ**

**DOCINHO  
DE ABACAXI  
COM COCO**

**DOCINHO  
VERDE**

**FARINHA DE  
CASCA DE  
LARANJA**

**GANACHE DE  
CHOCOLATE  
COM CASCA  
DE BANANA**

**GELADO  
DE MANGA  
COM CASCA  
E CALDA DE  
MARACUJÁ**

**GELÉIA  
AMARELA DE  
FRUTAS**

**GELÉIA DE  
CAQUI COM  
MAMÃO**

**GELÉIA DE  
CASCA DE  
BANANA**

**GELÉIA DE  
CASCA DE  
MELÃO**

**MINI MUFFIN  
DE CENOURA**

**MISCELÂNEA  
DE LEGUMES**

**MUFFIN DE  
BANANA  
COM GELÉIA  
DE CASCA DE  
GOIABA**

**MUFFIN DE  
CASCA DE  
BANANA**

**PANETONE  
DE LIQUIDIFI-  
CADOR**

**PÃO COM  
FARINHA DE  
MARACUJÁ**

**PÃO DE  
ABÓBORA**



**CAFÉ DA MANHÃ /  
LANCHE / SOBREMESA**

**PÃO DE  
CHUCHU**

**PÃO DE  
FOLHAS DE  
CENOURA**

**PÃO DE  
QUEIJO  
ROMEU E  
JULIETA**

**PÃO  
TRANÇADO  
ESPECIAL**

**PATÊ DE  
BERINJELA  
COM TALOS**

**PATÊ DE  
TALOS**

**PAVÊ COM  
CASCAS DE  
FRUTAS**

**PÉ DE  
MOLEQUE DE  
SEMENTES**

**PETISCO DE  
SEMENTES**

**PETIT FOUR  
SALGADO**

**POLENTA  
DOCE DE  
MARACUJÁ**

**PUDIM DE  
GOIABA COM  
CASCA**

**PUDIM DE  
MAMÃO DA  
VOVÓ DIDITH**

**PUDIM DE  
SOJA COM  
CASCA DE  
FRUTA**

**TORTA  
CREMOSA DE  
BANANA**

CHÁ DE  
CASCA DE  
MAÇÃ E  
LIMÃO

COQUETEL  
DE NATAL

QUENTÃO  
JUNINO

REFRESCO  
DE MELÃO

SUCO DE  
ABACAXI  
COM COUVE

SUCO DE  
ABACAXI  
COM  
MORANGO

SUCO DE  
ABACAXI  
COM TOMATE

SUCO DE  
ABACAXI E  
MELÃO

SUCO DE  
ABACAXI E  
PERA

SUCO DE  
BETERRABA  
COM LIMÃO

SUCO DE  
BETERRABA  
COM  
MARACUJÁ

SUCO DE  
BETERRABA  
E ABACAXI

SUCO DE  
COUVE COM  
LIMÃO

SUCO DE  
GOIABA COM  
CASCA

SUCO DE  
MAÇÃ E  
BETERRABA

SUCO DE  
SOJA COM  
ABACAXI

SUCO DE  
TALOS DE  
AGRIÃO E  
MAÇÃ

SUCO  
REFRESCANTE



**REAPROVEITAMENTO  
DE ALIMENTOS**

**ALMÔNDEGAS  
ESPECIAIS**

**ARROZ  
COLORIDO**

**ASSADO DE  
ABOBRINHA**

**ASSADO DE  
CASCAS DE  
CHUCHU**

**BARRINHAS  
DE SOJA**

**BAURU DE  
FORNO**

**BOLINHO DE  
ARROZ COM  
LEGUMES**

**BOLINHO DE  
MACARRÃO**

**BOLO COM  
BISCOITO**

**BOLO DE  
FUBÁ COM  
ARROZ**

**BOLO DE  
PÃO COM  
LEGUMES**

**BOMBOCADO  
DE PÃO**

**BOMBOM DE  
LIQUIDIFICADOR**

**COUVE-FLOR  
GRATINADA  
COM FAROFA  
DE CREAM  
CRACKER**

**FAROFINHA  
DE PÃO**

**GAZPACHO**

**LANCHE  
RÁPIDO DE  
PÃO**

**LASANHA  
DE PÃO  
COM CARNE  
MOÍDA E  
TALOS**

**NHOQUE DE  
ARROZ**

**OMELETE  
ASSADA DE  
ARROZ**



**REAPROVEITAMENTO  
DE ALIMENTOS**

**PÃEZINHOS  
DE ARROZ**

**PANZANELLA:  
SALADA DE  
PÃO  
ITALIANA**

**PÃO DE  
MACARRÃO**

**PAVÊ DE  
BANANA**

**PIZZA DE  
ARROZ COM  
FRANGO**

**PIZZA DE  
ARROZ COM  
RABANETE**

**PIZZA DE  
MACARRÃO**

**PIZZA  
NUTRITIVA**

**PUDIM DE  
BISCOITOS**

**PUDIM DE  
MAÇÃ DO  
AMOR**

**PUDIM DE  
PÃO**

**PUDIM DE  
PÃO COM  
CALDA DE  
CAMELO  
SALGADO**

**PURÊ DE  
MACARRÃO**

**RISOTO DE  
BANANA**

**SOBREMESA  
DE GRÃO-DE-  
BICO**

**SUFLÊ DE  
TALOS DE  
AGRIÃO**

**TORTA DE  
ARROZ COM  
LEGUMES**

**TORTA DE  
MAÇÃ**

**TORTA DE  
MASSA DE  
MACARRÃO**

**TORTA  
DE PÃO  
AMANHECIDO**

**SUMÁRIO**



# **REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS**

**TORTA DE  
PÃO COM  
BANANA**

# ABOBRINHAS RECHEADAS

## INGREDIENTES

- 6 ABOBRINHAS COM CASCA
- FOLHAS DE MANJERICÃO
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 OVOS
- 50G DE FARINHA DE ROSCA
- 50G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- SAL
- PIMENTA
- ½ CEBOLA
- 30 G DE MANTEIGA
- 1 LATA DE MOLHO DE TOMATE

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize as abobrinhas, seguindo as recomendações do produto para higienização. Corte as pontas e, com uma faca, retire a polpa. Pique a polpa, coloque numa panela e junte o manjericão e alho picados, os ovos, a farinha de rosca, o queijo e o leite. Tempere com sal e pimenta e misture bem. Com essa mistura recheie as abobrinhas. Em uma panela, doure a cebola na manteiga e junte o molho de tomate. Deixe cozinhar por 5 minutos, em fogo médio. Junte as abobrinhas recheadas e cozinhe até as abobrinhas ficarem tenras.



# ALMÔNDEGA DE CASCA DE BANANA COM MOLHO DE TOMATE

## INGREDIENTES

### Almôndega:

- CASCAS DE 10 BANANAS MADURAS
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS OU ESPREMIDOS
- ¼ DE CEBOLA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 1 PITADA DE COMINHO
- 1 PITADA DE NOZ MOSCADA
- 1 PITADA DE PIMENTA DO REINO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE COENTRO PICADO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE MANJERICÃO PICADO
- 1 OVO
- 100G DE FARINHA DE TRIGO

### Molho de tomate:

- 6 TOMATES MADUROS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- ¼ DE CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO OU ESPREMIDO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FOLHAS DE MANJERICÃO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- SAL À GOSTO

## MODO DE PREPARO

### Preparo Almôndega:

Pique as cascas das bananas em pedaços pequenos. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e modelável. Se precisar, deixe descansar por 15 minutos ou até que dê liga. Faça bolinhas e reserve.

### Preparo Molho:

Corte os tomates e bata-os no liquidificador. Reserve. Em uma panela média, coloque azeite e refogue o alho e a cebola até suar. Adicione todos os temperos e o sal e deixe dourar um pouco. Acrescente o suco do tomate. Deixe cozinhar em fogo médio e quando levantar fervura, abaixe o fogo. Adicione as almôndegas e deixe cozinhar com a panela tampada por 15 a 20 minutos.



# ALMÔNDEGAS DE SOJA

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 E ½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO
- 2 OVOS
- 1 CEBOLA RALADA
- TALOS DE ESPINAFRE PICADOS
- 1 LATA DE MOLHO DE TOMATE
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- TEMPEROS A GOSTO (MANJERICÃO DESIDRATADO, ORÉGANO, COLORAU OU PÁPRICA DOCE).

---

## MODO DE PREPARO

Coloque a proteína texturizada de soja de molho em água por cerca de meia hora. Esprema contra uma peneira até retirar boa parte da água. Transfira para uma tigela e junte a farinha de trigo e o fermento em pó peneirados, o sal, os ovos, a cebola e os talos de espinafre. Misture bem até obter uma massa homogênea. Em seguida, molde a massa em almôndegas de tamanho uniforme. Coloque as almôndegas em forma untada e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos. Reserve. Em uma panela, dissolva o molho de tomate com um pouco de água, acrescente a pimenta e os temperos e deixe ferver. Reserve. Arrume as almôndegas assadas, em uma assadeira e jogue o molho de tomate por cima. Sirva quente.



# ARROZ FESTIVO

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- CASCAS DE 1 PEPINO CORTADAS EM TIRINHAS
- CASCAS DE 3 BANANAS DA TERRA CORTADAS EM TIRINHAS
- 6 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- SUCO DE 1 LIMÃO
- CASCAS DE 3 BATATAS-DOCES CORTADAS EM TIRINHAS
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- SAL A GOSTO
- 4 COLHERES (SOPA) DE TALOS DE SALSA
- 50G DE QUEIJO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Lave o arroz e reserve. Deixe as cascas do pepino e da banana cortadas em tirinhas de molho em 2 xícaras de água com o suco do limão. Cozinhe as cascas da batata doce e reserve. Em uma panela, refogue metade da cebola em 2 colheres de óleo, acrescente o arroz, refogue bem, adicione 4 xícaras de água, o sal e deixe cozinhar. Em outra panela refogue o restante da cebola em 1 colher de óleo, acrescente a casca do pepino e da banana escorridos e deixe no fogo por 5 minutos. Junte a casca da batata doce e os talos de salsa, refogue mais um pouco e desligue o fogo. Após o arroz pronto, junte esse refogado e metade do queijo ralado. Transfira para um refratário, polvilhe o restante do queijo ralado e leve ao forno médio a 180°C por 20 minutos para gratinar.



# ASSADO DE BATATA COM CASCA

## INGREDIENTES

- 750G DE BATATAS COM CASCA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- ½ COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- MARGARINA PARA UNTAR

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas inteiras e com a casca. Após esfriar, corte-as em rodela grossas e reserve. Em uma tigela, misture o creme de leite com o sal e bata bem com um fuê. Adicione a salsa e ½ colher do queijo ralado, mexa e reserve. Em uma fôrma refratária untada com margarina, coloque uma camada de batatas e um pouco do creme. Finalize colocando mais uma camada de batatas, o restante do creme e polvilhe com ½ colher de queijo ralado restante. Leve ao forno médio, previamente aquecido a 200°C, por 30 minutos.



# ASSADO DE BATATA COM CASCA DE CHUCHU

## INGREDIENTES

- 1,5 KG DE BATATAS
- CASCAS DE 2 CHUCHUS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CREME DE LEITE
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas inteiras com a casca. Após esfriar, corte-as em rodela grossas e reserve. Cozinhe as cascas do chuchu e corte-as em fatias bem finas, reserve. Em uma tigela, misture o creme de leite, o sal, a salsa e 1 colher do queijo ralado. Em uma forma refratária untada com margarina, coloque uma camada de batatas, um pouco do creme e distribua as cascas de chuchu. Finalize colocando mais uma camada de batatas, o restante o creme e polvilhe com a outra colher de queijo ralado e leve ao forno até gratinar. Sirva quente.



# BATATA PALITO ASSADA

## INGREDIENTES

- 4 BATATAS GRANDES COM CASCA
- 

## MODO DE PREPARO

Ligue o forno em temperatura alta. Lave as batatas e corte-as em palitos regulares com a casca. Lave e seque bem as batatas e disponha numa assadeira grande, bem espalhadas. Coloque no forno pré-aquecido por alguns minutos. Sirva em seguida.



# BATATA RECHEADA COM ATUM

## INGREDIENTES

- 6 UNIDADES MÉDIAS DE BATATAS
- 2 CHUCHUS MÉDIOS COM CASCA RALADOS EM RALO GROSSO
- 2 CUBOS CONGELADOS DE CALDO DE CARNE CASEIRO (VIDE RECEITA)
- 700ML DE ÁGUA
- 1 LATA DE ATUM SÓLIDO EM ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE REQUEIJÃO CREMOSO
- SAL A GOSTO
- 3 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- ORÉGANO A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize as batatas e os chuchus seguindo as recomendações do produto para higienização. Enxugue cada uma das batatas com papel toalha. Sem retirar a casca, faça vários furos nas batatas, utilize uma faca. Disponha as batatas numa fôrma de vidro e leve ao forno microondas por 10 minutos, em potência média.

**Observações:** O tempo que as batatas permanecerão no forno microondas varia de acordo com a potência de cada aparelho. O importante é que no final do processo as batatas estejam macias. No forno convencional: enrole individualmente as batatas em papel alumínio, disponha as batatas numa fôrma e leve ao forno moderado a 180°C até ficarem macias. O tempo é de aproximadamente 1h30.

## MODO DE PREPARO RECHEIO

Sem retirar a casca, rale os chuchus em um ralo grosso. Para facilitar este processo utilize um processador de alimentos. Cozinhe o chuchu juntamente com os cubos de caldo de carne e 700 mL de água. Quando o chuchu estiver cozido, escorra água e reserve. Escorra o óleo do atum e reserve. Em um recipiente misture o chuchu cozido, o atum e o requeijão. Ajuste o sal e reserve.

continua...

*E-book Receitas Práticas  
cozinhe sem desperdício*



# BATATA RECHEADA COM ATUM

## MONTAGEM

Quando as batatas estiverem cozidas, tire-as do forno, faça um corte em cruz no meio da batata e um pequeno buraco. Recheie as batatas, salpique por cima do recheio 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado e orégano a gosto. Disponha novamente as batatas numa fôrma e leve ao forno moderado, pré-aquecido a 180°C para gratinar, por aproximadamente 15 minutos.

---

## CALDO DE CARNE CASEIRO

### INGREDIENTES

- 1 KG DE OSSOS DE VACA,
- 4 TOMATES CORTADOS EM 4
- 2 TALOS DE SALSÃO
- 3 CEBOLAS CORTADAS EM 4
- 3 CENOURAS CORTADAS EM 4
- 1 TALO E FOLHAS DE ALHO PORÓ
- TALOS DE SALSINHA
- GRÃOS DE PIMENTA DO REINO TOMILHO E LOURO,
- 8 LITROS DE ÁGUA FRIA.

### MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes (menos a água) ao forno até que os legumes caramelizem e a carne ou os ossos estejam assados (aproximadamente 40 minutos em forno alto). Transfira para um caldeirão fundo os legumes, os ossos e coloque 1 xícara de água para limpar o fundo de sua assadeira, pois o líquido escuro que fica no fundo dela esconde muitos sabores que serão agregados ao caldo. Coloque o fundinho da assadeira na mesma panela que foram os ingredientes e complete com a água fria. Leva a panela em fogo baixo e cozinhe lentamente até o caldo reduzir a  $\frac{1}{4}$ . Coe e deixe esfriar. Formará uma gordura flutuando sobre o caldo, assim que esfriar desengordure o caldo. Se quiser, depois de desengordurar volte ao caldo para o fogo e reduza ainda mais e deixe que o líquido reduza pela metade, assim o sabor ficará ainda mais concentrado. Congele em cubos em formas de gelo.



# BIFE DE CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 6 BANANAS MADURAS
- 3 DENTES DE ALHO
- SAL A GOSTO
- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA
- ÓLEO PARA FRITAR

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize as bananas seguindo as recomendações do produto para higienização. Corte as pontas e retire as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amasse o alho e coloque em uma vasilha junto com o sal. Coloque as cascas de banana neste molho. Bata os ovos como se fosse omelete. Passe as cascas de bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Frite as cascas em óleo bem quente e deixe escorrer em um papel toalha.



# BOLINHOS DE CASCAS DE BATATA

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE BATATA, COZIDAS E BATIDAS
- 2 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES DE SALSINHA PICADA
- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- ÓLEO PARA FRITAR
- DE ROSCA
- ÓLEO PARA FRITAR

---

## MODO DE PREPARO

Ferva as cascas de batata e bata no liquidificador. Passe as cascas batidas para um recipiente, acrescente os ovos, a farinha de trigo, a salsinha e o sal. Misture bem e acrescente o fermento por último. Aqueça o óleo e vá fritando os bolinhos às colheradas.



# BOMBOCADO DE LEGUMES

## INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BATATA RALADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE ABÓBORA RALADA
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ
- 5 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR PARA O CAMELO

---

## MODO DE PREPARO

Quebre os ovos e separe as gemas. Bata as claras em neve e adicione as gemas, o açúcar e a margarina. Acrescente a farinha e o leite alternadamente. Adicione a batata e a casca de abóbora raladas. Por último, coloque o fermento. Misture bem, despeje em fôrma caramelada e leve para assar em forno pré-aquecido.



# CACHORRO-QUENTE DE FORNO

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 100 G DE QUEIJO RALADO
- QUEIJO RALADO PARA POLVILHAR
- MARGARINA E FARINHA DE TRIGO PARA UNTAR E ENFARINHAR

## MODO DE PREPARO

No liquidificador ou na batedeira, coloque todos os ingredientes líquidos da massa e bata. Acrescente aos poucos os ingredientes secos e bata até obter uma massa homogênea. Reserve.

## INGREDIENTES RECHEIO

- 500G DE SALSICHAS PICADAS EM RODELAS
  - 1 LATA DE MILHO VERDE
  - 1 LATA DE MOLHO DE TOMATE
  - 1 PIMENTÃO SEM PELE E SEM SEMENTES PICADOS
  - 1 TOMATE SEM SEMENTES PICADO
  - 1 CEBOLA MÉDIA
- PICADA
  - 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS BEM PICADOS E HIGIENIZADOS (CENOURA, BETERRABA, ESPINAFRE, COUVE, AGRIÃO, BRÓCOLIS)
  - SALSINHA E CEBOLINHA A GOSTO
  - SAL A GOSTO
  - PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

continua...

*E-book Receitas Práticas  
cozinhe sem desperdício*



# CACHORRO-QUENTE DE FORNO

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a salsicha em água fervente por aproximadamente 10 minutos. Escorra e corte em rodela finas. Reserve. Em uma panela, coloque o restante dos ingredientes do recheio e misture. Deixe cozinhar até que a cebola, o tomate e o pimentão estejam macios. Adicione a salsicha e cozinhe por mais 5 minutos. Reserve.

---

## MONTAGEM

Em uma assadeira untada e enfarinhada, despeje metade da massa e adicione o recheio reservado, espalhando-o uniformemente. Cubra o recheio com o restante da massa e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C e deixe assar por aproximadamente 40 minutos, ou até que a massa esteja levemente dourada.



# CALDO VERDE

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE COUVE MANTEIGA CORTADA EM TIRAS BEM FINAS COM OS TALOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS (ESPINAFRE, BETERRABA, AGRIÃO, CENOURA) CORTADOS EM TIRAS BEM FINAS
- 2 BATATAS MÉDIAS DESCASCADAS
- 1 DENTE DE ALHO
- ½ CEBOLA PEQUENA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 LITRO DE ÁGUA
- SALSA E CEBOLINHA A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE SAL OU A GOSTO
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize a couve, os talos e a batata seguindo as recomendações do produto para higienização. Deixe escorrer. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente as batatas descascadas, misture e depois adicione a água. Cozinhe as batatas até ficarem bem macias, ou por aproximadamente 20 minutos. No liquidificador, bata as batatas com o cheiro verde, utilizando a água de cozimento. Em seguida, retorne a mistura à panela, acrescente a couve e os talos e deixe ferver por aproximadamente 5 minutos. Sirva quente.



# CARNE MOÍDA COM TALOS

## INGREDIENTES

- 1 CEBOLA PICADA
- 2 TOMATES
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CARNE MOÍDA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS VARIADOS BEM LAVADOS E CORTADOS COM 3 CM DE COMPRIMENTO (BETERRABA, BRÓCOLIS E/OU COUVE)
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- SAL A GOSTO.

---

## MODO DE PREPARO

Frite ligeiramente a cebola e o tomate no óleo. Acrescente a carne moída e o restante dos ingredientes. Deixe cozinhar até que a carne e os talos estejam macios.

Você pode usar também os legumes e as folhas.



# CARPACCIO DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 24 FATIAS DE ABÓBORA PAULISTA COM CASCA
- ÁGUA O SUFICIENTE
- SAL A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOMATE
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA
- 1 COLHER (SOPA) SALSA
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE

---

## MODO DE PREPARO

Lave muito bem a abóbora, separe o pescoço e corte-o em fatias muito finas. Ferva a água com o sal e afervente as fatias, em pequenos grupos por vez, até ficarem macias porém consistentes. Retire-as da água com o auxílio de uma escumadeira. Reserve. Pique miúdo o tomate, a cebola e a salsa e tempere com sal, o óleo e o vinagre, fazendo um vinagrete. Disponha uma camada de rodela de abóbora e alterne com o vinagrete. Sirva frio, com pão ou torradas.



# CASCA DE BANANA À NAPOLITANA

## INGREDIENTES

- 6 CASCAS DE BANANA
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 6 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) ÓLEO PARA FRITAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TOMATE PICADO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSA PICADA
- 1 COLHER (SOPA) DE QUEIJO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Separe as cascas das bananas em duas partes. Reserve. Bata o ovo e acrescente a farinha de trigo, formando uma massinha. Passe as cascas nessa mistura e em seguida na farinha de rosca. Frite-as. Bata os tomates no liquidificador, peneire e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente os tomates batidos no liquidificador. Deixe ferver. Salgue a gosto. Por último, acrescente a salsa. Em um refratário, coloque as cascas de bananas fritas, cubra com o molho e polvilhe com o queijo ralado. Coloque no forno para aquecer e sirva.



# CASCA LOUCA

## INGREDIENTES

- CASCA DE 4 BANANAS
- ½ LIMÃO OU 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- ½ PIMENTÃO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- TEMPEROS A GOSTO
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Corte as cascas da banana em tiras e coloque-as de molho em água com suco de ½ limão ou vinagre. O limão/vinagre tem a tarefa de aliviar a adstringência da banana. Em uma panela, em fogo médio, frite a cebola no azeite. Quando ela estiver bem douradinha, adicione o pimentão e as cascas de banana e mexa. Por fim, adicione o molho de tomate, a água, os temperos e ajuste o sal.



# CHARUTINHO CAIPIRA

## INGREDIENTES

- FOLHAS DE ACELGA
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSAPICADA PARA SALPICAR

## MODO DE PREPARO

Higienize as folhas da acelga, retire os talos para o recheio e escale-as em água fervente. Reserve.

---

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- ½ CEBOLA RALADA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 200G DE CARNE MOÍDA MAGRA (PATINHO, COXÃO MOLE, COXÃO DURO, MAMINHA)
- 1 LATA DE MILHO VERDE
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- TALOS DE ACELGA PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSAPICADA

### MODO DE PREPARO

Frite a cebola no óleo. Acrescente a carne e os demais ingredientes e refogue.

---

## MONTAGEM

Coloque um pouco de recheio sobre cada metade das folhas de acelga e enrole-as como um charuto. Em uma panela, acomode os charutininhos, um ao lado do outro e regue com um pouco de água morna. Tampe a panela e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos (adicione mais água, se for necessário).

Salpique a salsinha e sirva.



# CHIPS DE CASCA DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- CASCA DE ABÓBORA
- 1 FIO DE AZEITE
- 1 PITADA DE SAL

---

## MODO DE PREPARO

Lave e descasque a abóbora separando as cascas. Coloque as cascas em uma tigela, junte o azeite e misture bem. Polvilhe uma pitadinha de sal. Em uma assadeira antiaderente ou forrada com papel dover, espalhe as cascas sem que elas fiquem umas em cima das outras. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos. Dê uma leve mexida e volte para o forno por mais 5 minutos. Verifique se já estão crocantes. Se não, volte ao forno por mais 5 minutos. Retire do forno e sirva.



# CUSCUZ DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 4 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ABÓBORA RALADA COM CASCA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE COUVE MANTEIGA PICADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS DE COUVE PICADO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE TOMATE PICADO SEM SEMENTE
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- SAL A GOSTO
- 2 COLHERES (CHÁ) DE PIMENTA DEDO DE MOÇA
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO

---

## MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a abóbora ralada, a couve picada e deixe refogar em fogo baixo. Acrescente os talos de couve, o tomate picado, a água e deixe levantar fervura. Verifique o sal, junte a pimenta e deixe ferver até formar um molho espesso. Coloque a salsa e acrescente a farinha de milho aos poucos até engrossar e desprender do fundo da panela. Coloque em forma com furo no meio ou em forminhas individuais.



# CUSCUZ NUTRITIVO

## INGREDIENTES

- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE AGRIÃO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) ESPINAFRE PICADOS COM TALOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ACELGA PICADA
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 2 TOMATES PICADAS
- 1 CENOURA COM CASCA RALADA
- 1 LATA DE ERVILHA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DE LEGUMES (VIDE RECEITA)
- 2 CUBOS CONGELADOS DE CALDO DE CARNE CASEIRO (VIDE RECEITA)
- CEBOLINHA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BETERRABA COZIDA, SEM CASCA E CORTADA EM CUBINHOS PEQUENOS
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO EM FLOCOS
- SAL E TEMPEROS A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e refogue os talos de agrião, o espinafre, a acelga, a cebola, o tomate, a cenoura ralada e a ervilha. Acrescente o caldo de legumes e o caldo de carne sobre o refogado. Junte a cebolinha e a beterraba e mexa bem. Coloque aos poucos a farinha de milho e mexa até formar uma massa que solte do fundo da panela. Verifique o sal e acrescente temperos a gosto. Arrume em uma forma com buraco no meio, deixe esfriar, desenforme e sirva.

continua...



# CUSCUZ NUTRITIVO

## CALDO DE LEGUMES

### INGREDIENTES

- ½ LITRO DE ÁGUA
  - 1 CEBOLA ROXA
  - 1 CENOURA
  - ½ RAMO ALHO PORÓ
  - TALOS (ESPINAFRE, BETERRABA, AGRIÃO E/OU CENOURA)
  - TEMPEROS A GOSTO
  - FLOCOS
  - SAL E TEMPEROS A GOSTO
- 

### MODO DE PREPARO

Cozinhe todos os ingredientes até apurar, formando um caldo.



# ENSOPADINHO DE ENTRECASCA DE MELANCIA

## INGREDIENTES

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE SOJA
- ½ TOMATE
- ½ CEBOLA CORTADA PICADINHA
- ½ DENTE DE ALHO
- SAL A GOSTO
- 3 A 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ENTRECASCA DE MELANCIA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- SALSA E CEBOLINHA PICADOS

---

## MODO DE PREPARO

Faça um refogado com o óleo, o tomate, a cebola, o alho e o sal. Junte a entrecasca da melancia cortada em cubos e a água. Deixe cozinhar um pouco. Junte a salsa e a cebolinha picadas. Cozinhe mais um pouco, sem deixar amolecer muito.



# FAROFA DE ENTRECASCA DE MELÃO

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ENTRECASCA DE MELÃO PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADO
- TALOS DE SALSA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE CASCA DE ABACAXI (VIDE RECEITA)
- SAL A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TOMATE PICADO
- 1 LATA DE ERVILHA OU MILHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA

## MODO DE PREPARO

Modo de preparo: Ferva as entrecascas de melão até ficar macia. Escorra e reserve. À parte, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os talos, a casca de melão e refogue. Junte o suco da casca de abacaxi e o sal. Deixe levantar fervura. Por último, acrescente o tomate picado, a ervilha ou o milho e a farinha de mandioca. Mexa bem e sirva quente ou frio.

## SUCO DE CASCA DE ABACAXI

### INGREDIENTES

- 300 ML DE ÁGUA
- CASCAS DE 1 ABACAXI

### MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Pique as cascas e coloque em um liquidificador. Acrescente a água e bata. Comece no modo pulsar, depois bata no modo 2 até virar um suco. Passe pela peneira.



# FAROFA DE FOLHAS E TALOS

## INGREDIENTES

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA RALADA
- FOLHAS OU TALOS BEM LAVADOS, PICADOS E REFOGADOS (FOLHAS OU TALOS: DE BETERRABA, RABANETE, NABO, COUVE-FLOR, BRÓCOLIS).
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA OU FARINHA DE MILHO
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no óleo até dourar. Junte as folhas ou talos e acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexa bem e sirva em seguida.



# FAROFA DE RESÍDUO DE COCO E BANANA

## INGREDIENTES

- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE RESÍDUO DE COCO (SOBRAS DE LEITE DE COCO CASEIRO)
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 1 BANANA DA TERRA PICADA EM RODELAS
- SAL A GOSTO.
- AZEITE A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, coloque o resíduo de coco e mexa em fogo médio até secar e dourar. Reserve. Refogue o alho no azeite de dendê, junte a banana e refogue até dourar. Adicione a farinha de resíduo de coco e tempere com sal e azeite.



# FAROFA DE TALOS DE AGRIÃO COM FARINHA DE MILHO

## INGREDIENTES

- TALOS DE 1 MAÇO DE AGRIÃO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE GIRASSOL OU SOJA
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 2 TOMATES MADUROS E FIRMES
- 4 AZEITONAS VERDES PICADAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- ½ COLHER (CAFÉ) DE PIMENTA DEDO-DE-MOÇA OU TEMPEROS A GOSTO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize os talos. Escorra, pique em pedacinhos e reserve. Refogue a cebola no óleo, acrescente o tomate, a azeitona, a salsinha e a pimenta. Acrescente os talos, refogue mais 2 minutos em fogo baixo. Adicione a farinha e o sal, mexendo rapidamente por meio minuto. Desligue e sirva em seguida.



# FAROFA DOURADA

## INGREDIENTES

- 25G DE MARGARINA
- 50ML DE ÓLEO DE SOJA
- ½ CEBOLA PICADA
- 300G DE ABÓBORA RALADA COM CASCA
- ½ MAÇO DE HORTELÃ PICADO
- ½ MAÇO DE SALSINHA PICADA
- ½ MAÇO DE CEBOLINHA PICADA
- 400G DE FARINHA DE MANDIOCA
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Aqueça a margarina com o óleo e refogue a cebola. Adicione a abóbora ralada e refogue mais um pouco. Adicione a hortelã, a salsinha e a cebolinha. Junte a farinha de mandioca, misture bem e tempere com sal. Sirva a seguir.



# FAROFINHA DE CATALONHA

## INGREDIENTES

- 1 MAÇO DE CATALONHA
- ÁGUA O SUFICIENTE
- SAL A GOSTO
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO OU DE MANDIOCA
- 2 OVOS COZIDOS, PICADOS

---

## MODO DE PREPARO

Depois de escolhida, lavada e cortada bem fina, leve a catalonha a cozinhar em água e sal até murchar e escorra bem. Reserve. Faça um refogado com o óleo, o alho e a cebola. Adicione a farinha (milho ou mandioca) e deixe ficar com consistência de farofa. Adicione sal a gosto. Adicione os ovos cozidos e picados.



# HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 4 ABOBRINHAS RALADAS
- 4 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 16 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHER (SOPA) DE MAIONESE
- SAL
- ÓLEO PARA FRITAR

---

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e tempere com sal. Modele os hambúrgueres e frite dos dois lados em uma frigideira untada.



# LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

## INGREDIENTES

- 3 ABOBRINHAS ITALIANAS MÉDIAS
- 2 CEBOLAS MÉDIAS PICADAS
- 3 TOMATES GRANDES PICADOS
- 2 COLHERES (SOPA) AZEITE
- 550G DE CARNE MOÍDA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE TOMATE
- 3 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- ERVAS A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Fatie as abobrinhas com casca em lâminas finas, escale-as em água fervente por 5 minutos e deixe escorrer. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola e os tomates picados no azeite. Acrescente a carne moída, o sal, o molho de tomate, a salsinha e as ervas a gosto. Deixe cozinhar até que o molho esteja bem consistente e sem líquido. Reserve.

continua...



# LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

## REQUEIJÃO CASEIRO

### INGREDIENTES

- ½ LITRO DE LEITE
- 1 E ½ COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- ½ COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- SAL A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Ferva o leite. Separe 100ml do leite fervido e reserve. No restante do leite, acrescente o vinagre, misture bem e coloque para ferver novamente. Após o leite talhar, coe a massa, tirando todo o líquido e coloque-a no liquidificador. Acrescente o leite reservado, a margarina e o sal, e bata por alguns minutos. Leve à geladeira por 1 hora.

---

### MONTAGEM

Em uma fôrma, intercale camadas de fatias de abobrinha, requeijão e carne moída, sendo a última a camada de requeijão. Asse em forno médio, à temperatura de 180°, por 20 minutos.



# LASANHA DE ACELGA

## INGREDIENTES

### Lasanha:

- 1 ACELGA MÉDIA
- 200G DE MUSSARELA (LIGHT RALADA) OU QUEIJO BRANCO

### Molho de tomate:

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE MILHO
- 1 CEBOLA RALADA
- 2 DENTES DE ALHO
- 300G DE CARNE MOÍDA
- 2 COLHERES (SOPA) TALOS DE BETERRABA
- 2 COLHERES (SOPA) TALOS DE SALSA
- 5 TOMATES PARA MOLHO, PICADOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 4 COLHERES (SOPA) DE SALSA E CEBOLINHA

## MONTAGEM

Em um refratário intercale camadas de acelga, molho e mussarela. Finalize com a última camada de mussarela. Leve ao forno pré-aquecido até o queijo derreter.

## MODO DE PREPARO

### Preparo Almôndega:

Mergulhe as folhas de acelga em água fervente e deixe por 3 minutos, escorra e reserve.

### Preparo Molho:

refogue no óleo a cebola, o alho e junte a carne moída. Acrescente os talos, os tomates e refogue bem, tempere com sal e finalize com salsa e cebolinha.



# MACARRÃO AO MOLHO DE BERINJELA

## INGREDIENTES

- 2 BERINJELAS MÉDIAS EM CUBOS
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 CUBOS CONGELADOS DE CALDO DE CARNE CASEIRO (VIDE RECEITA)
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 PACOTE DE MACARRÃO PARAFUSO COZIDO
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Coloque a berinjela de molho em água fria e vinagre por 15 minutos para tirar o sabor amargo. Esprema bem e frite no óleo quente. Junte o caldo de carne caseiro, e cozinhe em fogo baixo cerca de 20 minutos. À parte, derreta a margarina e polvilhe a farinha de trigo; deixe tostar ligeiramente e acrescente o leite, aos poucos, mexendo bem após cada adição, até obter um molho espesso e acrescente a berinjela. Coloque o macarrão cozido num refratário, cubra com o molho de berinjela e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno médio por 15 minutos.



# MAIONESE DE CENOURA COM TALOS DE AGRIÃO

## INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE AGRIÃO PICADOS FINAMENTE (OU TALOS DE PREFERÊNCIA: COUVE, BRÓCOLIS E BETERRABA)
- 1 CENOURA PEQUENA PICADA EM PEDAÇOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE GELADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE MILHO OU AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- 2 PITADAS DE SAL

---

## MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no azeite e refogue os talos de agrião. Reserve. Coloque a cenoura no copo do liquidificador com o leite e bata por 1 minuto. Sem parar de bater, adicione o óleo ou azeite lentamente e aos poucos, batendo por 10 minutos ou até ficar cremoso como uma maionese. Tempere com salsinha e sal. Adicione os talos refogados e leve para a geladeira por aproximadamente 2 horas. Sirva.



# MANDIOCA GRATINADA COM TALOS

## INGREDIENTES

- 1KG DE MANDIOCA COZIDA
- ½ LITRO DE EXTRATO DE SOJA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Bata a mandioca no liquidificador com o extrato de soja até formar um purê. Leve ao fogo junto com a margarina até ferver e adicione sal a gosto. Reserve.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA

- TALOS E FOLHAS DE ESPINAFRE, BETERRABA, COUVE FLOR E NABO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE GRÃO DE SOJA COZIDO
- SAL A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione o óleo e faça um refogado com o alho, a cebola e os talos picados. Adicione os grãos de soja cozidos, mexa mais um pouco e adicione o sal a gosto.

### MONTAGEM

Coloque em um refratário uma camada de purê de mandioca, depois uma camada de recheio e por último o restante do purê. Leve no forno médio pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos para gratinar. Sirva quente.



# MASSA PARA PANQUECA AMARELA

## INGREDIENTES

- 2 CENOURAS PEQUENAS COM CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE CENOURAS PICADOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 OVO
- ½ COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- ½ COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO PARA UNTAR A FRIGIDEIRA

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize a cenoura e os talos seguindo as recomendações do produto para higienização. Sem retirar a casca, rale as cenouras em um ralo grosso. Para facilitar este processo utilize um processador de alimentos. Pique os talos da cenoura. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Frite as panquecas dos dois lados até acabar a massa. Você pode rechear com o que preferir.



# MASSA PARA PANQUECA ROSA

## INGREDIENTES

- 1 BETERRABA PEQUENA, SEM CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE BETERRABA PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 OVO
- ½ COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- ½ COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO PARA UNTAR A FRIGIDEIRA

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize a beterraba e os talos seguindo as recomendações do produto para higienização. Retire a casca da beterraba e rale-as em um ralo grosso. Para facilitar este processo utilize um processador de alimentos. Pique os talos da beterraba. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Frite as panquecas dos dois lados até acabar a massa. Você pode rechear com o que preferir.



# MOLHO DE CASCA DE BERINJELA PARA MACARRÃO

## INGREDIENTES

- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- CASCA DE 3 BERINJELAS CORTADAS EM TIRAS DE MAIS OU MENOS 1CM DE LARGURA
- 1 E ½ COPO (AMERICANO) DE ÁGUA
- SAL E PIMENTA A GOSTO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 4 TOMATES COZIDOS SEM CASCA E PENEIRADOS OU 6 COLHERES (SOPA) DE POLPA DE TOMATE

---

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure o alho no óleo. Junte as cascas de berinjela e refogue por 5 minutos. Acrescente a água, o sal, a pimenta, o orégano e os tomates. Cozinhe por cerca de 5 minutos até engrossar ligeiramente.



# MOUSSAKA

## INGREDIENTES

- 3 BERINJELAS MÉDIAS COM CASCA
- SAL A GOSTO
- 1,5 KG DE CARNE MOÍDA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO
- ½ CEBOLA
- ½ COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 10 TOMATES MÉDIO SEM PELE E CORTADOS EM RODELAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLINHA
- MARGARINA OU ÓLEO PARA UNTAR

---

## MODO DE PREPARO

Corte a berinjela em fatias. Polvilhe as fatias com sal e deixe-as descansar em um escurridor por 30 minutos. Enxágüe-as com papel absorvente, espremendo-as ligeiramente. Reserve. Refogue no óleo a carne moída com alho, cebola e 2 colheres de chá de sal. Quando estiver dourada, acrescente a canela em pó. Em outra panela, junte o tomate, sal, orégano e a cebolinha. Cozinhe em fogo brando durante 20 minutos, mexendo de vez em quando até obter o molho grosso. Unte uma forma refratária com margarina ou óleo e alterne camadas de berinjela, carne moída e molho e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.



# PANQUECA VERDE COM RECHEIO DE RICOTA

## INGREDIENTES

- 4 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE AGRIÃO – FOLHAS E TALOS
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 3 OVOS
- 1 E ½ COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 1 E ½ COLHER (CHÁ) DE SAL
- 6 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO PARA UNTAR A FRIGIDEIRA

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize o agrião seguindo as recomendações do produto para higienização. Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Unte uma frigideira com óleo e acrescente a massa aos poucos. Frite as panquecas dos dois lados até acabar a massa. Por fim, coloque o recheio e sirva.

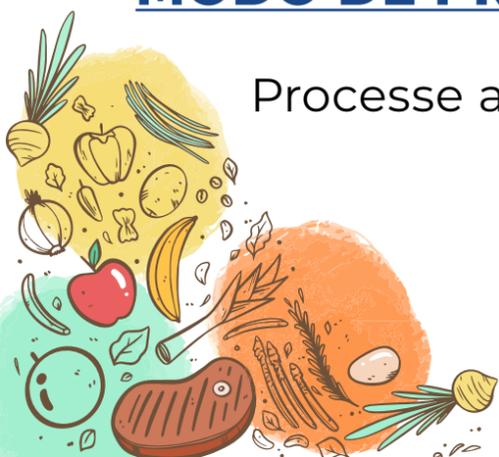
## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 580G DE RICOTA
- 220G DE REQUEIJÃO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ALECRIM DESIDRATADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ESTRAGÃO DESIDRATADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE LOURO DESIDRATADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE MANJERONA DESIDRATADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ORÉGANO DESIDRATADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SÁLVA DESIDRATADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE TOMILHO DESIDRATADO
- ½ COLHER (CHÁ) DE SAL
- PIMENTA - DO - REINO BRANCA A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Processe a ricota e misture o restante dos ingredientes.



# PASTEL DE FORNO

## MASSA

### INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 OVO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 OVO PARA PINCELAR

### MODO DE PREPARO

Em uma bacia, misture todos os ingredientes da massa. Sove bem e deixe descansar por 15 minutos na geladeira.

## MONTAGEM

Abra a massa em uma superfície enfarinhada, com a ajuda de um rolo (cuidado para não ficar muito fina) e corte-a com um cortador redondo ou com um copo. Recheie os pastéis e com o auxílio de um garfo, feche as bordas. Pincele com um ovo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até dourar.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1 PEITO DE FRANGO DESFIADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 1 XÍCARA DE TALOS DE COUVE
- CASCAS DE MANDIOQUINHAS PICADAS
- CASCAS DE ABÓBORAS PICADAS
- ½ XÍCARA DE ÁGUA
- SAL A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango e desfie. Refogue no azeite junto com a cebola e o alho. Junte os talos de couve, as cascas de mandioquinhas e a abóbora e a água e cozinhe por 10 minutos. Adicione o sal. Deixe esfriar e reserve.



# PIZZA ATUM E CASCA ABÓBORA

## MASSA

### INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 OVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE

### MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina, a farinha de trigo e o fermento até que forme uma massa homogênea. Despeje a massa em uma assadeira para pizza untada com margarina (deixe uma camada bem lisa), faça alguns furos na massa e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Retire do forno e reserve.

### MONTAGEM

Espalhe o molho de tomate sobre a massa assada. Acrescente o recheio da pizza e leve ao forno novamente para aquecer.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO
- 1 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE ABÓBORA RALADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 LATAS DE ATUM
- SAL A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho picado no óleo. Acrescente a casca de abóbora ralada, refogue e junte a água. Deixe cozinhar até ficar macio. Escorra o óleo do atum e misture com o refogado da casca de abóbora. Acrescente o sal aos poucos. Reserve.



# PIZZA DE COUVE-FLOR RECHEADA DE ATUM

## INGREDIENTES

- 1 COUVE FLOR GRANDE COM OS TALOS
- 2 OVOS
- 3 XÍCARAS (SOPA) QUEIJO MUSSARELA RALADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 1 COLHER (CHÁ) DE MANJERICÃO SECO
- 2 DENTES DE ALHO TRITURADO
- SAL A GOSTO.
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 1 LATA DE ATUM EM ÁGUA E SAL.
- TALOS DE SALSA
- 1 TOMATE EM RODELAS
- ¼ XÍCARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Triture a couve flor com o talo e cozinhe no micro-ondas por oito minutos. Deixe esfriar. Adicione os ovos, 2 xícaras de queijo mussarela ralado, orégano, manjericão, alho e sal. Misture bem. Pré aqueça o forno a 180°C. Unte uma assadeira de pizza e espalhe bem a massa. Asse por aproximadamente quinze minutos até dourar. Retire do forno e cubra com molho de tomate. Retire o excesso de líquido da lata de atum e misture com o restante do queijo mussarela e talos de salsa. Recheie o disco com a mistura de atum, coloque por cima as fatias de tomate e polvilhar queijo parmesão ralado. Leve ao forno até que o queijo derreta e os tomates fiquem torrados. Retire do forno e sirva.



# PURÊ DE CASCA DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE MARACUJÁ
- ÁGUA O SUFICIENTE
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- SAL A GOSTO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA

---

## MODO DE PREPARO

Deixe a casca de maracujá de molho de um dia para o outro sob refrigeração. Troque a água do molho duas vezes. Cozinhe as cascas em água o suficiente para deixá-las macias. Quando estiverem cozidas, escorra bem e coloque no liquidificador com a margarina e o leite. Bata até formar uma pasta uniforme. Verifique o sal. Em uma panela, aqueça o azeite, doure o alho e junte a mistura do liquidificador. Mexa bem e acrescente a salsinha picada. Sirva quente.



# QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA

## MASSA

### INGREDIENTES

- 250G DE FARINHA DE TRIGO PENEIRADA
- 125G DE MANTEIGA GELADA
- SAL A GOSTO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA GELADA

### MODO DE PREPARO

Misture a farinha, a manteiga, o sal deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com fundo removível, com auxílio de um rolo. Deixe sobrar a borda, fure a massa com um garfo. Asse em forno pré-aquecido a 180°C, por 10 minutos. Reserve.

---

## CREME DE QUEIJO

### INGREDIENTES

- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

### MODO DE PREPARO

Bata os ovos no liquidificador, acrescente o leite e o queijo parmesão. Reserve.

continua...



# QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCAS DE ABÓBORA RALADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- SAL A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Em uma panela com óleo, refogue a cebola e o alho, junte as cascas da abóbora ralada, a água e cozinhe até a casca ficar al dente. Acerte o sal e deixe esfriar. Reserve.

---

## MONTAGEM

Coloque o recheio sobre a massa já pré-assada, despeje o creme de queijo sobre o recheio e leve para assar em forno pré-aquecido até o creme de queijo dourar. Sirva quente.



# ROCAMBOLE NATALINO

## MASSA

### INGREDIENTES

- 250G CARNE MOÍDA
- 1 OVO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA
- 4 DENTES DE ALHO AMASSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSINHA
- 5 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) CASCA DE BERINJELA
- ÓLEO PARA UNTAR A ASSADEIRA E PINCELAR O ROCAMBOLE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque a carne moída, o ovo, a cebola, o alho, a salsinha picada, a farinha de trigo e, se necessário, o sal. Junte a casca da berinjela e misture bem. Reserve.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOMATE PICADO

### MODO DE PREPARO

- 5 BERINJELAS GRANDES PICADA EM CUBOS
- SAL A GOSTO

Em uma panela, coloque o óleo, acrescente o tomate picado, a berinjela e refogue. Se for necessário, acrescente água para ficar úmido. Reserve.

## MONTAGEM

Abra a massa de carne em uma superfície lisa, acrescente o recheio e enrole o rocambole. Pincele o óleo em cima do rocambole para não ressecar. Leve para assar em assadeira untada em forno médio pré-aquecido a 180°C por 45 minutos.



# ROLÊ DE FRANGO COM CASCA DE MANGA

## INGREDIENTES

- 500G DE PEITO DE FRANGO
- 2 DENTES DE ALHO
- SAL A GOSTO
- ½ LIMÃO
- CASCA DE 1 MANGA EM TIRAS
- SAL A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) CASCA DE BERINJELA
- ÓLEO PARA UNTAR A ASSADEIRA E PINCELAR O ROCAMBOLE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE

## RECHEIO ERVAS FINAS

- ALECRIM DESIDRATADO
- LOURO DESIDRATADO
- MANJERONA DESIDRATADA
- ORÉGANO DESIDRATADO
- SÁLVIA DESIDRATADA
- TOMILHO DESIDRATADO

## MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em filés e tempere com alho, sal e limão. Enrole os filés colocando as ervas finas no meio e envolvendo-os com tiras de casca de manga. Prenda com palito de dente. Leve ao forno para assar em um pirex untado. Após assado, servir com o molho por cima dos filés.

## **MOLHO DE MANGA**

### INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE CASCA DE MANGA PICADA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CURRY
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANGA PICADA
- NOZ-MOSCADA A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 PITADA DE SAL

### MODO DE PREPARO

junte todos os ingredientes numa panela e deixe cozinhar até tomar consistência.



# SALADA COM VINAGRETE

## INGREDIENTES

- 2 PÉS DE ALFACE AMERICANA
- 2 PÉS DE AGRIÃO
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 1 COLHER (CHÁ) DE MANJERICÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE DE VINHO TINTO
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE
- 50 GRAMAS SEMENTE DE ABÓBORA MOÍDA
- 50 GRAMAS SEMENTE DE MELÃO MOÍDA

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize a alface e o agrião seguindo as recomendações do produto para higienização e deixe secar bem. Reserve. Em uma tigela, acrescente o alho, o açúcar, a mostarda, o orégano e o manjericão. Junte o vinagre, tempere com sal e pimenta do reino e misture tudo. Acrescente o azeite aos poucos e continue misturando, prove e verifique a necessidade de mais sal ou pimenta. Em uma saladeira, monte as folhas e tempere-as com o preparado acima, mexendo com dois pegadores até ver que as folhas fiquem parcialmente envoltas no tempero. Polvilhe as sementes moídas e sirva.



# SALADA REFRESCANTE

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS DE SALSÃO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) TALOS DE AGRIÃO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) MANGA
- 1 XÍCARA (CHÁ) TOMATE PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize os talos seguindo as recomendações do produto para higienização. Corte os talos de salsão, de agrião e a manga em pedaços pequenos. Acrescente o tomate picado, a salsa e o sal. Misture bem e sirva.



# SOPA DE ABÓBORA COM CASCA

## INGREDIENTES

- 1 ABÓBORA COM CASCA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSA COM OS TALOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 7 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 COLHERES (SOPA) DE FUBÁ
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- SAL À GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Lave bem a abóbora e a salsa com os talos. Pique a abóbora em cubos. Refogue a cebola no óleo e acrescente a abóbora em seguida. Adicione a água, tampe a panela e deixe ferver em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos. No liquidificador, bata a abóbora e a cebola com a água e o fubá, até formar um creme. Em seguida, coloque a mistura novamente na panela. Deixe ferver e depois acrescente o amido de milho diluído no leite, e aos poucos, vá acrescentando o sal. Finalize com a salsa picada. Sirva quente.



# SOPA DE ABÓBORA, MELÃO E GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ENTRECASCA DE MELÃO (PARTE BRANCA) PICADA
- 4 XÍCARAS DE ABÓBORA EM CUBOS
- 2 RODELAS FINAS DE GENGIBRE
- 4 XÍCARAS DE CALDO DE LEGUMES (VIDE RECEITA)
- 2 CUBOS CONGELADO DE CALDO DE CARNE CASEIRO (VIDE RECEITA)
- 4 XÍCARAS DE ÁGUA QUENTE
- SALSINHA PICADA
- ASSADEIRA E PINCELAR O ROCAMBOLE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Junte as entrecascas do melão, a abóbora, o gengibre, o caldo de legumes e refogue. Acrescente o caldo de legumes quente, o caldo de carne e a água quente, mexendo bem. Cozinhe até que todos ingredientes estejam macios. Bata no liquidificador todo o cozido, volte à panela, aqueça novamente e polvilhe a salsa. Sirva quente.

## **CALDO DE LEGUMES**

### INGREDIENTES

- ½ LITRO DE ÁGUA
- 1 CEBOLA ROXA
- 1 CENOURA
- ½ RAMO ALHO PORÓ
- TALOS (ESPINAFRE, BETERRABA, AGRIÃO E/OU CENOURA)
- TEMPEROS A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Cozinhe todos os ingredientes até apurar, formando um caldo.



# SOPA DE CAQUI

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CAQUI (RAMA FORTE) BEM MADUROS
- 3 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ABÓBORA PICADA E SEM A CASCA
- 7 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 200G DE CARNE MOÍDA
- SAL A GOSTO
- ½ XÍCARA DE TALOS DE SALSA PICADO

---

## MODO DE PREPARO

Pique o caqui com a casca e reserve. Doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente a abóbora e cozinhe em fogo baixo até ficar macia com 1 xícara de água. Bata no liquidificador a abóbora cozida, o caqui e o restante da água. À parte, refogue a carne moída e acrescente à sopa. Verifique o sal e acrescente os talos da salsa. Sirva quente.



# SOPA DE ESPINAFRE E GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 1 CEBOLA ROXA
- 1 DENTE ALHO
- 1 RAMO DE SALSA FRESCA
- 1 MAÇO DE ESPINAFRE COM OS TALOS
- 700 ML DE CALDO DE LEGUMES FRESCO (VIDE RECEITA)
- 2 CUBOS DE CALDO DE CARNE CASEIRO (VIDE RECEITA)
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE GRÃO-DE-BICO DEMOLHADO POR 12 HORAS
- SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até dourar, acrescente o alho e refogue por 1 minuto, até soltar os aromas. Acrescente a salsa, o espinafre com os talos, o caldo fresco de legumes e o caldo de carne. Quando levantar fervura, abaixe o fogo. Acrescente o grão-de-bico e deixe cozinhar até ficar bem macio. Bata tudo no liquidificador e, de preferência, não coe. Sirva quente.

## **CALDO DE LEGUMES**

### INGREDIENTES

- ½ LITRO DE ÁGUA
- 1 CEBOLA ROXA
- 1 CENOURA
- ½ RAMO ALHO PORÓ
- TALOS (ESPINAFRE, BETERRABA, AGRIÃO E/OU CENOURA)
- TEMPEROS A GOSTO

### MODO DE PREPARO

Cozinhe todos os ingredientes até apurar, formando um caldo.



# SOPA DE FRANGO E TALOS

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MANDIOCA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA DO COZIMENTO
- 500G DE PEITO DE FRANGO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE AGRIÃO PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca até desmanchar e bata no liquidificador com 1 xícara (chá) da água do cozimento para formar um creme espesso. Reserve. Cozinhe o peito de frango em água e sal, desfie e reserve. Aqueça o azeite e refogue a cebola, o frango desfiado, a mandioca batida, os talos de agrião e o molho de tomate. Deixe apurar, acrescente o leite de coco e deixe levantar fervura. Sirva quente.



# SOPA DE TALOS DE ESPINAFRE

## INGREDIENTES

- TALOS DE UM MAÇO DE ESPINAFRE
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 CEBOLA PICADA
- AZEITE À GOSTO
- SAL À GOSTO
- 3 BATATAS MÉDIAS CORTADAS EM CUBOS COM CASCA
- 1 CENOURA CORTADA EM RODELAS COM CASCA

---

## MODO DE PREPARO

Lave e pique os talos do espinafre em pedacinhos. Bata no liquidificador com 1 xícara (chá) de água e reserve. Refogue em uma panela o alho, a cebola no azeite, e em seguida adicione os talos batidos, o sal, as batatas, a cenoura e o restante da água. Quando as batatas e a cenoura estiverem cozidas, retire do fogo. Corrija o sal, se necessário. Sirva quente.



# SURPRESA DE LEGUMES GRATINADOS

## INGREDIENTES

- 320G DE ABÓBORA EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS DE ESPINAFRE PICADOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITONAS PICADAS
- 4 DENTES DE ALHO
- 3 CEBOLAS PICADAS
- 40G DE MARGARINA
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 560G DE BATATA COZIDA E ESPREMIDA
- 300ML DE MOLHO BRANCO
- NOZ MOSCADA A GOSTO
- SAL A GOSTO
- 80G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE MANDIOCA

---

## MODO DE PREPARO

Refogue a abóbora e os talos de espinafre com a azeitona, o alho e a cebola na margarina. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e reserve. Faça um purê com a batata e o molho branco. Tempere com sal e noz moscada. Unte um refratário, coloque a abóbora e os talos refogados, cubra com o purê cremoso. Faça uma mistura de queijo parmesão ralado e farinha de mandioca, polvilhe sobre o purê. Leve ao forno alto a 220°C por cerca de 20 minutos para gratinar. Sirva em seguida.



# TORTA DE CASCA DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE ABÓBORA
- 125ML DE ÓLEO
- 50G DE QUEIJO RALADO
- 250ML DE LEITE
- SAL A GOSTO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ

## MODO DE PREPARO

Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador e bata bem. Despeje a massa em uma vasilha e misture a farinha de trigo até ficar homogêneo e por último acrescente o fermento em pó. Reserve.

## INGREDIENTES RECHEIO

- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE ESPINAFRE
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 CENOURA RALADA
- SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador e bata bem. Despeje a massa em uma vasilha e misture a farinha de trigo até ficar homogêneo e por último acrescente o fermento em pó. Reserve.

## MONTAGEM

Coloque metade da massa em uma assadeira untada. Acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno médio a 180°C, por aproximadamente 30 minutos.



# TORTA DE REPOLHO

## INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO
- 3 TOMATES PICADOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE REPOLHO CRU PICADO BEM FININHO
- 50G DE QUEIJO RALADO
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- SAL A GOSTO
- 3 COLHERES (SOPA) DE TALOS DE BETERRABA
- FOLHAS DE CENOURA
- AZEITONAS A GOSTO
- SALSA A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Unte uma forma e leve ao forno pré aquecido a 180°C até dourar.



# TORTA SALGADA DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 DENTE DE ALHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE TALO DE COUVE
- 1 CENOURA RALADA
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ABÓBORA COM CASCA PICADA/RALADA
- ½ COPO DE ÓLEO
- ½ PACOTE DE QUEIJO RALADO (50G)
- 1 COPO DE LEITE (250 ML)
- ½ COLHER (SOPA) DE SAL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola, o alho, a salsinha, a couve picada e a cenoura ralada. Reserve. Bata no liquidificador os ovos, a abóbora picada/ralada, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal. Despeje em uma vasilha e acrescente a couve e a cenoura refogadas, a farinha de trigo, e por último o fermento. Unte um refratário com óleo, despeje a massa e leve ao forno médio (pré-aquecido) por cerca de 30 minutos até que esteja na cor dourada.



Podem ser utilizados outros legumes e verduras disponíveis.

*E-book Receitas Práticas  
cozinhe sem desperdício*



# VINAGRETE E CHIPS DE BANANA

## INGREDIENTES CHIPS

- 3 BANANAS DA TERRA VERDES
- SAL À GOSTO

## MODO DE PREPARO

Descasque as bananas e reserve as cascas. Com uma faca, fatie a banana formando tiras na longitudinal. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até que as bananas fiquem bem sequinhas. Acrescente uma pitadinha de sal nas bananas enquanto elas descansam sobre um papel toalha. Sirva os chips com vinagrete.

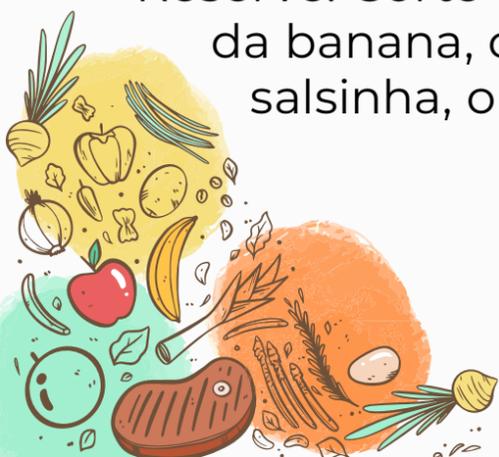
---

## INGREDIENTES VINAGRETE

- CASCAS DE 3 BANANAS DA TERRA VERDES
- 1 TOMATE
- ½ CEBOLA
- SALSINHA
- AZEITE À GOSTO
- SUCO DE 2 LIMÕES
- SAL À GOSTO

## MODO DE PREPARO

Coloque as cascas da banana em uma panela de pressão com água, o suficiente para cobri-las. Quando fizer pressão, deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Retire as cascas e corte em cubinhos. Reserve. Corte o tomate e a cebola em cubinhos. Coloque as casca da banana, o tomate e a cebola em um recipiente. Acrescente a salsinha, o azeite, o limão e o sal.



# ASSADO DE BANANA COM FAROFA DE SOJA

## INGREDIENTES

### Massa:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE EXTRATO DE SOJA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 COLHER RASA (SOBREMESA) DE AÇÚCAR
- 30G DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE MARGARINA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- SAL A GOSTO
- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO

### Recheio:

- 5 BANANAS COM CASCA PICADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CANELA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE SOJA

## MODO DE PREPARO

### Preparo Massa:

Misture todos os ingredientes, exceto a farinha. Mexa bem até ficar uma massa homogênea. Acrescentar a farinha aos poucos, mexendo com as mãos, até que a massa desgrude. Deixe a massa descansar por 30 minutos. Depois, adicione o recheio e modele com formato que preferir. Coloque em forma antiaderente e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos ou até dourar levemente. Polvilhe a farofa. Sirva.

### Preparo Recheio:

Lave bem as bananas e pique-as com casca. Leve para cozinhar com metade do açúcar e da canela. Quando a casca estiver macia desligue e deixe esfriar. Reserve. Faça uma farofa doce, misturando o restante do açúcar, da canela e a farinha de soja. Utilize para polvilhar sobre o recheio.



# BANANADA INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 6 BANANAS PRATA OU D'ÁGUA BEM MADURAS
- 200G DE AÇÚCAR
- 10G DE CANELA EM PAU
- 5G DE CRAVO
- 10 ML DE SUCO DE LIMÃO

---

## MODO DE PREPARO

Lave as bananas com casca em água corrente e escova e corte em rodela. Bata no liquidificador com 300 ml de água. Em uma panela, adicione a mistura do liquidificador e o restante dos ingredientes. Cozinhe em fogo baixo até soltar do fundo da panela.



# BISCOITO DE CASCA DE GOIABA

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 3 GOIABAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA

---

## MODO DE PREPARO

Pique as cascas das goiabas em tirinhas e reserve. Em um recipiente, misture a farinha, o amido de milho, o açúcar e a margarina. Amasse até que fique uma massa homogênea. Acrescente as tirinhas de goiaba e misture a massa até que volte a ficar homogênea. Descanse a massa por 5 minutos (polvilhada de um pouco de farinha de trigo). Modele os biscoitos e coloque na assadeira (não é necessário untá-la). Leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar, por cerca de 30 minutos.



# BISCOITO DE MAÇÃ E CENOURA

## INGREDIENTES

- 1 MAÇÃ COM CASCA E SEM SEMENTES.
- 1 CENOURA RALADA COM CASCA
- 2 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a maçã, a cenoura, os ovos e a margarina. Transfira esta mistura para uma bacia e acrescente a farinha de trigo, o açúcar e o fermento; mexa até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas e as coloque em uma forma untada. Leve ao forno a 200°C por 30 minutos ou até dourar.



# BOLINHA DE QUEIJO COM CASCAS DE CHUCHU

## INGREDIENTES

- CASCAS DE CHUCHU
- 6 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 6 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- 2 GEMAS
- 6 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as cascas do chuchu, espere esfriar e bata no liquidificador com o leite. Em uma bacia misture com os demais ingredientes e coloque a farinha de trigo aos poucos (ficará uma massa lisa e brilhante). Faça as bolinhas e leve para assar por aproximadamente 20 minutos em forno pré-aquecido por 180°C.



# BOLINHO DE FOLHAS E TALOS

## INGREDIENTES

- ½ CEBOLA PICADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FOLHAS E TALOS BEM LAVADAS E PICADAS (UTILIZAR TALOS DE BETERRABA, ESPINAFRE, COUVE, BRÓCOLIS, ETC).
- TEMPEROS A GOSTO
- 2 OVOS
- 10 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ
- ÓLEO PARA FRITAR

---

## MODO DE PREPARO

Doure a cebola em óleo; adicione os temperos, as folhas e os talos. Refogue e reserve. Numa vasilha, bata bem os ovos e misture a farinha de trigo. Adicione as verduras refogadas e por último, o fermento, misturando levemente. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente e escorra em papel absorvente.



# BOLINHO DE QUEIJO COM CHUCHU

## INGREDIENTES

- CASCAS DE CHUCHU
- 6 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 6 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 6 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- 2 GEMAS
- 1 PITADA DE SAL
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as cascas do chuchu, espere esfriar e bata no liquidificador com o leite. Em uma bacia acrescente o chuchu batido, a margarina, o queijo ralado, as gemas, o sal e misture. Acrescente a farinha de trigo aos poucos (ficará uma massa lisa e brilhante) e por fim, o fermento. Faça as bolinhas e leve para assar por aproximadamente 20 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.



# BOLINHO SALGADO DE MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

- 2 OVOS
- 6 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 6 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- 6 COLHERES (SOPA) DE REQUEIJÃO
- 4 COLHERES (SOPA) RAMA DE CENOURA
- 1 CENOURA RALADA
- 1 BETERRABA RALADA
- 6 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO
- ORÉGANO A GOSTO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque os ovos e bata um pouco. Acrescente o leite e o óleo e misture bem. Aos poucos, coloque o queijo ralado, o requeijão, a rama de cenoura e os legumes ralados, misturando muito bem. Acrescente a farinha, o sal, o orégano e por último o fermento. Mexa bem. Coloque em forminhas de silicone ou potinhos pequenos que possam ir ao micro-ondas; encha pela metade, pois o bolinho irá crescer. Leve ao micro-ondas em potência alta por aproximadamente 3 minutos.



# BOLINHO DE CASCAS DE BATATA DOCE

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE BATATA DOCE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
- SAL A GOSTO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- ÓLEO PARA FRITAR

---

## MODO DE PREPARO

Ferva as cascas de batata doce e bata no liquidificador. Coloque a massa em uma tigela e acrescente os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misture bem a massa. Aqueça o óleo e frite os bolinhos às colheradas.



# BOLO DE ABÓBORA COM COCO

## INGREDIENTES

- 4 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ABÓBORA COZIDA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO SECO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SEMENTES DE ABÓBORA TOSTADAS

---

## MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. À parte, bata as gemas com a margarina e acrescente aos poucos os outros ingredientes, deixando o fermento por último. Assementes de abóbora, reserve para decorar. Por fim, adicione as claras em neve, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira redonda untada e enfarinhada.



# BOLO DE ABÓBORA E CHOCOLATE

## INGREDIENTES

### **Massa:**

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE ABÓBORA PICADA
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

### **Cobertura:**

- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 COLHER (SOPA) MANTEIGA

## MODO DE PREPARO

### **Preparo Massa:**

Bata no liquidificador as cascas da abóbora, as gemas e o óleo. Bata a clara em neve. Em uma tigela, peneire o açúcar, o amido, a farinha e o fermento. Despeje a mistura do liquidificador aos ingredientes secos, misture muito bem e acrescente as claras em neve mexendo suavemente. Despeje a massa em uma assadeira média untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio 180°C por 20-30 minutos.

### **Preparo Cobertura:**

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até ferver e reserve. Depois do bolo assado, espalhe esta cobertura por cima e deixe esfriar.



# BOLO DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 350G DE ABOBRINHA COM CASCA RALADA E ESPREMIDA
- 2 TOMATES SEM SEMENTES PICADINHOS
- SALSINHA PICADA
- ORÉGANO A GOSTO
- SAL A GOSTO
- 3 OVOS
- 50G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 CEBOLA PEQUENA CORTADA GROSSEIRAMENTE
- 150G DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Numa vasilha grande, coloque as abobrinhas, tomates, salsinha, orégano e sal. Misture e reserve. No copo do liquidificador, coloque os ovos, queijo ralado, óleo, leite e a cebola. Bata bem até ficar líquido. Despeje a massa sobre as abobrinhas, acrescente a farinha e mexa bem até envolver todos ingredientes, acrescente o fermento e despeje na assadeira. Leve para assar em forma untada por 35 minutos ou até que fique ligeiramente corado. Sirva morno.



# BOLO DE CASCA DE ABACAXI

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CALDO DE CASCA DE ABACAXI
- 2 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retire sua casca e ferva com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos, esfrie e reserve. Quebre os ovos, bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente o fermento e o caldo de casca de abacaxi e misture bem. Asse em forma untada por 20 minutos em forno pré-aquecido a 180°C. Depois de assado, vire em um prato e, ainda quente, fure com um garfo e jogue o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.



# BOLO DE CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE ÓLEO
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE LEITE
- 3 OVOS
- 1 COLHER DE SOPA DE CANELA
- 4 CASCAS DE BANANA NANICA PICADAS
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO
- 4 BANANAS NANICAS PICADAS

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o óleo, o leite, os ovos, a canela e as cascas de banana. Em um recipiente, misture o açúcar, a farinha de trigo e o fermento e acrescente a mistura batida no liquidificador. Por último junte a banana picada. Coloque em uma fôrma com furo no centro, untada com farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos. Espere esfriar e desenforme.



# BOLO DE CASCA DE LARANJA COM TALOS

## INGREDIENTES

- 1 LARANJA COM A CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 4 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- TALOS DE BRÓCOLIS

---

## MODO DE PREPARO

Corte a laranja em quatro. Retire a parte branca do miolo e as sementes. No liquidificador bata a laranja, o óleo, os ovos e o açúcar. Em uma tigela, coloque a mistura do liquidificador, acrescente a farinha de trigo e o fermento. Coloque em uma fôrma com furo central, untada com margarina e enfarinhada. Asse no forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até que enfiando um palito, ele saia limpo. Deixe esfriar e desenforme.



# BOLO DE CASCA DE MAMÃO

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCAS DE MAMÃO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 4 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Lave o mamão, descaque e use as 3 xícaras de casca. Leve as cascas ao fogo com a água e deixe ferver. Depois de frio, bata no liquidificador e reserve. Quebre os ovos, reserve as gemas e bata as claras em neve; reserve. Em um recipiente, bata as gemas, o óleo e o açúcar. Junte, aos poucos, a farinha de trigo, intercalando com o mamão batido. Acrescente as claras em neve e, por último, o fermento. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno médio pré-aquecido.



# BOLO DE CASCA DE MANGA

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 4 MANGAS GRANDES BEM LAVADAS
  - ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
  - 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
  - 5 OVOS
  - 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
  - 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
  - 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
  - ÓLEO PARA UNTAR
- 

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas de manga, o leite, o óleo e os ovos. Em uma vasilha, coloque o açúcar, a farinha e o fermento. Acrescente a mistura do liquidificador à mistura da vasilha e mexa até que se torne uma massa homogênea. Despeje a massa em forma média untada e enfarinhada e asse por 35 minutos em forno médio pré-aquecido.



# BOLO DE CASCA DE MELANCIA

## INGREDIENTES

### Massa:

- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE ENTRECASCA DE MELANCIA PICADA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE
- 4 CLARAS
- 4 GEMAS
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES DE SOPA DE MARGARINA
- 3 XÍCARAS DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO
- 100G DE COCO RALADO
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

### Calda:

- ½ XÍCARA DE CHÁ DE LEITE
- ½ XÍCARA DE CHÁ DE LEITE DE COCO
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO

### Preparo Massa:

No liquidificador, coloque a entrecasca da melancia picada junto com o leite e bata bem e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Em uma batedeira, acrescente as gemas e bata com o açúcar até formar um creme claro, acrescente a margarina e leve esta mistura a uma bacia. Acrescente a farinha de trigo, o leite batido com a melancia, o coco ralado, o fermento e por último acrescente delicadamente as claras em neve. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 45 minutos. Retire do forno, espere esfriar, fure com um garfo e acrescente a calda.

### Preparo Calda:

Leve ao fogo em uma panela, o leite, o açúcar e o leite de coco deixe ferver.



# BOLO DE CENOURA E BETERRABA

## INGREDIENTES

### Massa:

- 3 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA PICADA COM CASCA
- 2 BETERRABAS PEQUENAS COM CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR PENEIRADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA PENEIRADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL PENEIRADA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ PENEIRADO
- SUCO DE 2 LARANJAS

### Calda:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
- ½ XÍCARA (CHÁ) AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO

### Preparo Massa:

bater no liquidificador os ovos, óleo, cenoura e a beterraba, adicione o açúcar peneirado e bata novamente. Despeje o líquido em uma bacia com as farinhas e o fermento peneirado e misture bem. Acrescente o suco de laranja. Coloque a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve para assar em forno pré aquecido 220°C por 40 minutos

### Preparo Calda:

Em uma panela, coloque o suco de laranja e o açúcar. Leve ao fogo médio e mexa até que a calda fique levemente cremosa (cerca de 5 minutos). Desligue o fogo, aguarde a calda amornar e regue ela por cima do bolo.



# BOLO DE CHOCOLATE E BANANA

## INGREDIENTES

### Massa:

- 2 BANANAS NANICAS COM CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

### Cobertura:

- 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ SOLÚVEL
- 1 COLHER (CHÁ) DE MARGARINA
- ½ XÍCARA DE ÁGUA

## MODO DE PREPARO

### Preparo Massa:

Lave bem as bananas e bata no liquidificador com a água. Reserve. Na batedeira, bata os ovos até dobrarem de volume, acrescente a mistura das bananas, o chocolate em pó, o açúcar, o amido de milho e a farinha de trigo. Bata bem e acrescente o fermento em pó. Asse em fôrma untada e enfarinhada, em forno médio preaquecido.

### Preparo Cobertura:

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo deixando ferver até obter uma calda grossa. Retire do fogo e espalhe ainda quente sobre o bolo ainda quente.



# BOLO DE CHOCOLATE COM GANACHE DE CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA E MEIA (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA FLOCOS

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata o leite com o óleo, os ovos, o açúcar e o chocolate em pó. Despeje em uma tigela e misture a farinha, o fermento e a veia. Coloque em uma forma retangular, untada e polvilhada e asse em forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 40 minutos.

## **Ganache de casca de banana :**

- 3 UNIDADES DE CASCA DE BANANA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) ÁGUA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE CREME DE LEITE
- CHOCOLATE GRANULADO

## **Preparo Ganache:**

Descasque as bananas e corte as cascas em tiras e bata no liquidificador com o açúcar e com a água. Em uma panela, coloque as cascas de bananas já batidas e cozinhe até adquirir uma consistência pastosa.

Acrescente os demais ingredientes menos o creme de leite e o chocolate granulado e mexa até desprender do fundo da panela.

Espere esfriar, acrescente o creme de leite, cubra o bolo e acrescente o chocolate granulado.



# BOLO DE CHUCHU COM CASCA

## INGREDIENTES

- 3 CHUCHUS MÉDIOS COM CASCA
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 2 TOMATES MÉDIOS EM CUBOS SEM SEMENTES
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- SALSINHA
- CEBOLINHA FRESCA
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Pique e cozinhe o chuchu até ficar macio. Reserve. Em um recipiente, misture todos os ingredientes, menos o chuchu. Posteriormente, junte o chuchu e misture. Coloque a massa em forma untada e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno pré-aquecido até que esteja bem assado



# BOLO DE LARANJA COM CASCA

## INGREDIENTES

- 2 LARANJAS MÉDIAS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos e o açúcar. Despejar esta mistura em uma vasilha; acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.



# BOLO DE LARANJA E CENOURA

## INGREDIENTES

- 1 LARANJA COM CASCA
- 1 CENOURA MÉDIA COM CASCA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO
- 4 OVOS
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Higienize a laranja e a cenoura. Corte a laranja em 4 gomos e retire a parte branca do miolo e as sementes aparentes; rale a cenoura. Bata no liquidificador a laranja, a cenoura, o óleo, as gemas e o açúcar. Bata as claras em neve e reserve. Em uma vasilha, acrescente a mistura do liquidificador, a farinha misturada com o fermento e incorpore as claras em neve delicadamente. Despeje a massa na forma em forma untada e leve para assar por aproximadamente 25 min em forno pré-aquecido a 180°C.



# BOLO DE LARANJA E GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 2 LARANJAS COM CASCA
- 1 XÍCARA DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 OVOS
- 1 COLHER (SOPA) GENGIBRE RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO

---

## MODO DE PREPARO

Higienize as laranjas, corte em 4 partes, retire a parte branca e as sementes. Reserve. Bata no liquidificador o óleo, o açúcar e os ovos. Acrescente ao liquidificador as laranjas e o gengibre ralado. Bata bem e transfira esta mistura para uma bacia, acrescente a farinha de trigo mexa bem e por último coloque fermento. Transfira para uma forma untada e enfarinha com furo no meio. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.



# BOLO DE MAÇÃ COM CANELA

## INGREDIENTES

- 3 MAÇÃS COM CASCA.
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO.
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR;
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO;
- 3 OVOS;
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE FERMENTO EM PÓ;
- ½ COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ.

---

## MODO DE PREPARO

lavar e picar as maçãs. Peneirar a farinha e o açúcar e, em seguida bater todos os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os líquidos. Despejar em assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno médio pré-aquecido para assar até que, ao espetar um palito, este saia seco.



# BOLO DE MAÇÃ COM LARANJA

## INGREDIENTES

- 2 MAÇÃS GALA C/ CASCA
- 100 ML DE SUCO DE LARANJA BAIA
- 4 OVOS
- 200ML DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 1 COLHER (SOPA) DE CANELA E AÇÚCAR PARA POLVILHAR

---

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, peneire a farinha com o fermento em pó. Reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador com 1 1/2 maçã. Aos poucos, despeje esta mistura na tigela com a farinha e o fermento. Mexa para que fique bem homogêneo. Despeje a massa numa forma untada e enfarinhada. Por cima da massa, coloque a outra metade da maçã em fatias finas. Leve ao forno pré-aquecido (180°) e asse até ficar dourado. Retire do forno e polvilhe com canela em pó e açúcar.



# BOLO RÁPIDO DE CHUCHU

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHUCHU CRU COM CASCA
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) MARGARINA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) AMIDO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) FARINHA DE TRIGO
- CANELA EM PÓ A GOSTO
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO QUÍMICO

---

## MODO DE PREPARO

Lave bem o chuchu, pique com a casca e bata no liquidificador sem adicionar líquido. Reserve. Quebre os ovos, reserve as gemas e bata as claras em neve. Reserve. Na batedeira, adicione as gemas, o açúcar e a margarina. Bata e junte o amido de milho, a farinha, canela e o chuchu batido, com a batedeira sempre ligada. Desligue a batedeira e adicione o fermento e as claras em neves, mexendo suavemente. Unte uma forma com margarina e farinha de trigo e coloque a massa do bolo. Leve ao forno médio pré-aquecido à 180°C por 35 minutos ou até dourar.



# BOMBOCADO VERDE

## INGREDIENTES

- ½ MAÇO DE COUVE OU AGRIÃO, PICADO COM TALOS
- 3 OVOS
- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 5 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- 50G DE QUEIJO RALADO
- 1 COLHER (CAFÉ) SAL
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos ingredientes, exceto o fermento. Após formar uma mistura homogênea, adicione o fermento e misture suavemente. Colocar em forma untada com furo central e levar ao forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 30 a 40 minutos.



# BOMBOM BOLO DE CASCA DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 2 OVOS
- 1 XÍCARA DE CASCA DE ABÓBORA PICADA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CANELA EM PÓ
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas da abóbora, os ovos, o óleo e passe para um recipiente. Peneire e adicione a farinha de trigo, o amido, o açúcar e o fermento. Mexa muito bem e despeje a mistura em uma assadeira untada. Em forno médio pré-aquecido em 180°C, asse o bolo por 30 minutos. Espere esfriar e corte em quadrados de aproximadamente 5cmx5cm e distribua em um recipiente/superfície lisa.

---

### **Cobertura:**

- 400G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO.

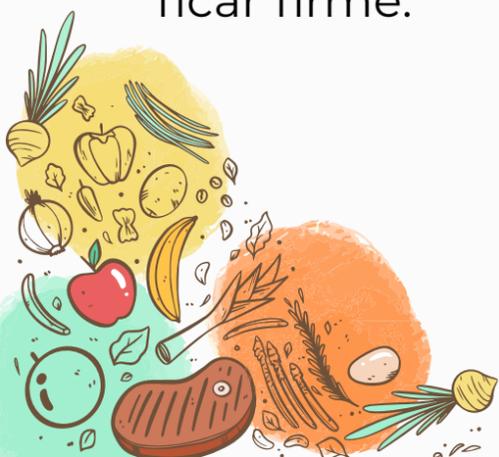
### **Preparo Ganache:**

Derreta no microondas ou em banho maria.

---

## MONTAGEM

Cubra os pedaços de bolo com a cobertura e leve à geladeira até ficar firme.



# BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU 100% (OU CHOCOLATE EM PÓ)
- 2 CASCAS DE BANANA
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA OU MARGARINA SEM SAL
- CHOCOLATE GRANULADO

---

## MODO DE PREPARO

Pique as cascas de banana em pedaços quadrados bem pequenos e bata no liquidificador com todos os ingredientes, com exceção da manteiga. Em uma panela em fogo médio, derreta a manteiga e acrescente a mistura do liquidificador. Mexa até o brigadeiro desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, enrole os brigadeiros e passe no granulado.



# CALDA DE TANGERINA

## INGREDIENTES

- 2 UNIDADES DE TANGERINA COM A CASCA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 COLHERES (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ADOÇANTE CULINÁRIO EM PÓ
- GENGIBRE EM PÓ A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque a casca da mexerica, os gomos sem sementes e os demais ingredientes. Bata até formar uma massa homogênea. Numa panela anti-aderente, coloque esta massa e leve ao fogo, mexendo sempre, até formar uma calda cremosa. Sirva quente ou fria.



# COCADA COM A CASCA DA MELANCIA

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA RASA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA CHEIA (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 XÍCARAS CHEIAS (CHÁ) DE CASCA COM A ENTRECASCA DE MELANCIA RALADA
- 100 G DE COCO RALADO FLOCOS FINOS OU 1 COCO FRESCO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE MARGARINA

---

## MODO DE PREPARO

Caramelize o açúcar com a água. Quando borbulhar, acrescente a casca com a entrecasca de melancia ralada e mexa em fogo brando. Junte o coco ralado. Deixe cozinhar até soltar do fundo da panela. Unte uma superfície lisa com a margarina e distribua o doce a colheradas.



# COCADA CREMOSA DE ABACAXI

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ABACAXI CORTADO EM CUBINHOS
- CASCA DAS 4 XÍCARAS DE ABACAXI, COZIDAS EM PANELA DE PRESSÃO
- 300G DE COCO FRESCO RALADO
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 GEMA PEQUENA

---

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar o açúcar e a água e deixar ferver por 2 minutos. Acrescentar o abacaxi e as cascas de abacaxi em cubos e cozidas e deixar ferver por mais 3 minutos. Adicione o leite condensado e o coco ralado. Com o fogo baixo, cozinhe sem parar de mexer, por 25 minutos ou até que se desgrude do fundo da panela.



# COMPOTA DE PERA

## INGREDIENTES

- 6 PERAS FIRMES E GRANDES
- 2 ENVELOPES DE GELATINA EM PÓ SEM SABOR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- CANELA EM PÓ A GOSTO
- CRAVO DA ÍNDIA A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Corte peras em pedaços com casca. Em uma panela de pressão coloque as peras; por cima despeje a gelatina hidratada (conforme orientações do fabricante) e a água, misture um pouco, coloque as especiarias a seu gosto. Tampe a panela e leve ao fogo médio. Quando pegar pressão, conte 4 minutos, desligue a panela e espere esfriar naturalmente antes de abrir a panela. Passe para um recipiente com tampa e leve para gelar.



# COOKIE DE MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 1 MAÇÃ RALADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE CANELA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO
- 1 OVO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

---

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Com a ajuda de uma colher, porcione a massa e acomode em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.



# CUCA DE MAÇÃ COM BANANA

## INGREDIENTES

- 2 MAÇÃS VERMELHAS PEQUENAS
- 1 BANANA PRATA MADURA COM CASCA
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- SUCO DE ½ LIMÃO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- RASPAS DE MEIO LIMÃO
- ¼ COLHER (SOPA) DE CANELA EM PÓ
- ½ COLHER (SOPA) DE FERMENTO
- ½ DE XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA

---

## MODO DE PREPARO

Higienize as maçãs e as bananas e descasque. Bata as cascas, os ovos e o óleo no liquidificador. Reserve. Numa tigela, coloque as maçãs e as bananas cortadas em cubos e regue com o suco de limão. Acrescente a farinha, o açúcar, as raspas de limão, a canela, o fermento e mexa bem. Junte a mistura do liquidificador aos poucos, mexendo. Coloque a água aos poucos até dar ponto de massa de bolo. Distribua a massa em uma forma untada e asse em forno médio pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.



# CUCA INTEGRAL DE BANANA COM SOJA

## INGREDIENTES

### Massa:

- 3 CASCAS DE BANANAS BEM LAVADAS E PICADAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE EXTRATO DE SOJA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- ½ COLHER RASA (SOBREMESA) DE AÇÚCAR
- 1 PITADA DE SAL
- 30G DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 1 OVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE MARGARINA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 500G DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- MARGARINA E AÇÚCAR PARA UNTAR E POLVILHAR

### Recheio:

- 3 BANANAS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) CANELA
- ½ XÍCARA (CHÁ) FARINHA DE SOJA TORRADA

## MODO DE PREPARO

### Preparo Massa:

Bata no liquidificador as cascas de banana com o extrato de soja e água. Reserve. Em um recipiente coloque o açúcar, o sal, o fermento biológico e misture até formar um creme homogêneo. Acrescente o ovo, a margarina, o óleo e aos poucos vá colocando a farinha e a mistura batida no liquidificador, formando uma massa um pouco mais mole que a de pão. Deixe crescer por 15 minutos em um ambiente morno. Unte uma forma com margarina e polvilhe açúcar, espalhe a massa uniformemente. Por cima da massa coloque o recheio. Leve ao forno médio à 180°C por 35 minutos ou até dourar. Sirva.

### Preparo Recheio:

Corte as bananas em rodela e reserve. Misture o açúcar, a canela e a farinha de soja torrada. Coloque as rodela de bananas sobre a massa e polvilhe por cima a mistura de açúcar, canela e farinha de soja.



# DOCE DE BATATA DOCE E ABACAXI

## INGREDIENTES

- 350 ML DE ÁGUA
- 400G DE AÇÚCAR
- 2 PEDAÇOS DE CANELA EM PAU
- 1 COLHER (CHÁ) CRAVO DA ÍNDIA
- CASCAS DE LIMÃO
- CASCAS DE LARANJA
- 1 KG DE BATATA DOCE
- ½ ABACAXI
- 200 ML DE ÁGUA

---

## MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a água, o açúcar, a canela, o cravo, a casca de limão e a casca de laranja até formar uma calda. Coe a calda e reserve. Cozinhar a batata doce com a casca em uma panela de pressão por aproximadamente 20 minutos, descascar, passar pelo espremedor e misturar com a calda. Levar ao fogo e deixar apurar. Descascar o abacaxi, bater no liquidificador com a água e acrescentar ao doce quase pronto. Deixar no fogo até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar e sirva.



# DOCE DE CASCA DE ABACAXI

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE ABACAXI
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 6 UNIDADES DE CRAVO-DA-ÍNDIA
- 6 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque e pique a casca. Leve ao fogo em uma panela com água e deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador e depois coe. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e acrescente o açúcar, a margarina, os cravos e o coco. Mexa até desprender do fundo da panela. Sirva gelado.



# DOCE DE CASCA DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 7 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE ABÓBORA PICADA EM CUBOS
  - 3 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
  - 3 XÍCARAS(CHÁ) DE ÁGUA
  - 6 CRAVOS
- 

## MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com exceção do cravo, leve-os ao fogo para cozinhar. Quando a casca da abóbora estiver macia, acrescente o cravo e deixe ferver até a calda engrossar. Sirva gelado.



# DOCE DE CASCA DE LARANJA

## INGREDIENTES

- CASCA DE 6 LARANJAS
- AÇÚCAR (O MESMO PESO DAS CASCAS)
- CRAVO E CANELA EM PAU A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Para retirar as cascas, corte as laranjas em quatro e retire os gomos. Use só a casca com a parte branca. Deixe de molho em água de um dia para outro, trocando a água 2 ou 3 vezes por dia. Corte as cascas pelo meio, depois em fatias finas. Coloque as cascas em uma panela, cubra com água e deixe ferver por mais ou menos 15 minutos. Escorra a água e pese as cascas. Coloque o mesmo peso das cascas em quantidade de açúcar, o cravo e a canela e leve ao fogo baixo para apurar. Preste atenção durante o cozimento, que será cerca de 2 horas, para o açúcar não grudar na panela.



# DOCE DE CASCA DE LARANJA (KRI-KRI)

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 2 LARANJAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARELO DE TRIGO TORRADO

---

## MODO DE PREPARO

Corte as cascas em tirinhas de meio centímetro e deixe de molho, trocando a água a cada duas horas, até perderem o amargo. Derreta o açúcar no fogo e acrescente as cascas já enxutas. Quando começar a engrossar a calda, acrescente o farelo de trigo e mexa até açucarar. Deixe esfriar e guarde em latas.



# DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 6 MARACUJÁS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE MARACUJÁ
- CRAVO OU CANELA EM CASCA A GOSTO.

---

## MODO DE PREPARO

Lave o maracujá ainda inteiro, corte ao meio, retire a polpa e reserve. Descasque o maracujá, aproveitando apenas a parte branca da fruta. Corte em tiras finas e deixe de molho em água de um dia para o outro. Faça uma calda com açúcar, água e o suco de maracujá, feito com a polpa. Acrescente cravo ou a canela e casca, adicione as cascas escorridas e deixe cozinhar até que fiquem macias. Sirva gelado.



# DOCINHO DE ABACAXI COM COCO

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE SUCO DE CASCA DE ABACAXI
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE RESÍDUO DO ABACAXI
- 3 GEMAS
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela todos os ingredientes e leve ao fogo para cozinhar, mexendo até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar. Enrole os docinhos em formato de bolinhas. Coloque em forminha de papel. Se preferir, pode passar os docinhos em coco fino ralado ou no açúcar cristal.

---

## SUCO DA CASCA DE ABACAXI

### INGREDIENTES

- CASCAS DE 1 ABACAXI
- 1 LITRO DE ÁGUA

### MODO DE PREPARO

Leve as cascas do abacaxi com a água ao fogo. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e aguarde 3 minutos. Desligue e deixe esfriar. Bata no liquidificador e coe.



# DOCINHO VERDE

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) COUVE PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) TALOS DE COUVE PICADOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) ÁGUA
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 1 XÍCARA (CHÁ) CONFEITO COLORIDO

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o couve com os talos e a água. Reserve. Em uma panela, acrescente o leite condensado, a mistura de couve, a margarina e mexa até ficar no ponto de enrolar. Enrole os docinhos e passe nos confeitos.



# FARINHA DE CASCA DE LARANJA

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 12 LARANJAS
- 

## MODO DE PREPARO

Lave as laranjas em água corrente e descasque-as em tiras finas. Leve as cascas ao forno pré-aquecido em temperatura baixa até secar. Para não queimar, mexa com uma colher. Posteriormente, bata tudo no liquidificador até virar pó.



# GANACHE DE CHOCOLATE COM CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

- 3 CASCAS DE BANANAS EM TIRAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ÁGUA O SUFICIENTE
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE EM PÓ
- 4 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE GRANULADO

---

## MODO DE PREPARO

Pique as cascas de banana em pedaços quadrados bem pequenos e bata no liquidificador com a água o suficiente para obter uma pasta. Posteriormente, leve ao fogo baixo com o açúcar. Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, e mexa até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar em um recipiente. Você pode utilizá-lo como recheio ou cobertura para bolos, muffins, entre outros.



# GELADO DE MANGA COM CASCA E CALDA DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES DO GELADO

- 3 MANGAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL (200G)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- SUCO DE ½ LIMÃO

## MODO DE PREPARO

Lave bem as mangas, em água corrente e solução clorada. Descasque as mangas e reserve as cascas. Pique as mangas em cubos e coloque imediatamente no freezer. Em uma panela coloque o leite e as cascas das mangas, aferventando por aproximadamente vinte minutos em panela tampada. Bata esta mistura no liquidificador e coe o leite (deve ficar bem consistente). No liquidificador, junte o iogurte, o açúcar e o suco de limão à mistura de cascas, batendo sempre. Posteriormente coloque a mistura do liquidificador em um recipiente e leve ao freezer por aproximadamente 2 horas. Decorrido este período, bata a mistura novamente, acrescentando a polpa das mangas congeladas e sirva. Se desejar, leve novamente ao freezer antes de consumir.

---

## **Ingredientes da Calda:**

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- POLPA DE 3 MARACUJÁS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

## **Preparo Calda:**

Misture todos os ingredientes uniformemente e leve ao fogo até engrossar. Espere gelar e distribua entre as taças de gelado para decorar.



# GELÉIA AMARELA DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- 2 MANGAS MADURAS
- CASCA DE 2 MANGAS
- 1 LARANJA
- CASCA DE 1 LARANJA
- 1 MARACUJÁ
- CACA DE 1 MARACUJÁ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

---

## MODO DE PREPARO

lavar bem todas as frutas. Cortar a manga e suas cascas em pedaços pequenos e levá-las ao fogo com o açúcar e o suco da laranja. Quando ferver colocar a casca da laranja, a polpa do maracujá e a casca do maracujá, abaixar o fogo e deixar cozinhar até consistência de geléia. Processar tudo e deixar esfriar.



# GELÉIA DE CAQUI COM MAMÃO

## INGREDIENTES

- 2 CAQUIS MÉDIOS COM CASCA
- 1 MAMÃO MÉDIO COM CASCA
- ÁGUA
- AÇÚCAR
- 3 CRAVOS EM FLOR

---

## MODO DE PREPARO

Lave bem os caquis e corte-os em tiras. Lave o mamão, descasque-o e corte-o em cubos. Coloque as frutas em numa panela com água suficiente para cobri-las junto como os cravos em flor e levar ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira. Medir a massa resultante e colocar a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.



# GELÉIA DE CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES

- CASCA DE 12 BANANAS
  - 250G DE AÇÚCAR
  - SUCO DE ½ LIMÃO
- 

## MODO DE PREPARO

Lave bem as cascas de banana, pique e leve para cozinhar até que estejam macias, bata no liquidificador, com um pouco da água do cozimento. Despeje a mistura em uma panela e acrescente o açúcar e o limão, cozinhe em fogo baixo mexendo até desgrudar do fundo da panela.



# GELÉIA DE CASCA DE MELÃO

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCAS DE MELÃO, BEM LAVADAS E PICADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 PAU DE CANELA
- 3 CRAVOS DA ÍNDIA

---

## MODO DE PREPARO

Bata as cascas com a água no liquidificador. Leve ao fogo com o açúcar, a canela e os cravos, cozinhando em fogo brando e mexendo sempre, até dar o ponto de geléia.



Você também pode fazer essa receita com cascas de abacaxi, mamão, maçã, pera, goiaba, melancia ou até cenoura.



# MINI MUFFIN DE CENOURA

## INGREDIENTES

- 4 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 1 CENOURA PICADA COM CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 100 G DE QUEIJO MUSSARELA
- 2 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata os ovos com a manteiga, a cenoura, o leite e o queijo, até ficar homogêneo. Desligue o liquidificador, transfira para uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó. Misture bem, verifique o sal e acerte, caso necessário. Distribua a massa em mini forminhas de empada (nº2), untadas com manteiga e polvilhadas com farinha de trigo. Leve ao forno médio-alto a 200°C, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos.



# MISCELÂNEA DE LEGUMES

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA(CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA(CHÁ) DE ÓLEO
- 2 OVOS
- 1 E ½ XÍCARA(CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO
- 2 COLHERES(SOPA) FERMENTO EM PÓ
- 1 CENOURA EM CUBOS (COM CASCA) COZIDA
- ½ CHUCHU EM CUBOS (COM CASCA) COZIDO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE BETERRABA COZIDA (COM CASCA) OU TALOS DE BETERRABA
- 1 TOMATE PICADO

---

## MODO DE PREPARO

Junte o leite, o óleo, os ovos, a farinha de trigo, o sal, o fermento e bata no liquidificador. Transfira para uma bacia e misture a massa com os legumes e a tomate. Coloque em uma forma de bolo inglês, untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido, por 25 minutos. Desenforme e sirva.



# MUFFIN DE BANANA COM GELÉIA DE CASCA DE GOIABA

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA DERRETIDA OU ÓLEO
- 3 OVOS INTEIROS LIGEIRAMENTE BATIDOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE BANANA MADURA AMASSADA (PRATA OU NANICA)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o suco, o leite, a margarina, o açúcar, a casca da laranja e, por último, o fermento. Despeje em uma tigela e misture a farinha os poucos.

Coloque as cascas das frutas picadas e misture bem. Unte e enfarinhe uma forma redonda alta, coloque a massa para crescer nesta forma por uma hora ou até dobrar de volume. Leve para assar até ficar dourada.

---

## INGREDIENTES GELÉIA DE CASCA DE GOIABA

- 3 GOIABAS VERMELHAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR REFINADO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÁGUA
- ½ COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO

continua...

*E-book Receitas Práticas  
cozinhe sem desperdício*



# MUFFIN DE BANANA COM GELÉIA DE CASCA DE GOIABA

## MODO DE PREPARO GELÉIA DE CASCA DE GOIABA

Lave bem as goiabas e corte em pedaços com as sementes e a casca. No liquidificador, bata as goiabas picadas com o açúcar, a água e o suco de limão, até obter uma mistura homogênea. Em uma panela antiaderente, coloque a pasta de goiaba e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo sem parar, por aproximadamente 10 minutos ou até a mistura desprender do fundo da panela. Deixe esfriar. Reserve

---

## MONTAGEM MUFFIN

Coloque a geléia de goiaba em um saco de confeitar e decore ou injete a geléia no bolo.



você também pode utilizar a ganache de chocolate com casca de banana como recheio.



# MUFFIN DE CASCA DE BANANA

## INGREDIENTES DO GELADO

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 OVOS
- CASCAS DE 3 BANANAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE FERMENTO EM PÓ

## MODO DE PREPARO

Coloque o óleo, os ovos e as cascas da banana no liquidificador. Bata bem e vá colocando o restante dos ingredientes, menos o fermento. Por fim, junte o fermento e misture delicadamente com uma colher. Unte e enfarinhe forminhas de empada, coloque 1 cm de massa, um pouco do recheio e mais 1 cm de massa delicadamente. Nunca encha totalmente a forma, pois a massa dobra de tamanho. Leve ao forno médio pré-aquecido à 180°C por cerca de 40 minutos ou até ficarem dourados.

---

## **Ingredientes da Calda:**

- 3 BANANAS BEM MADURAS
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CANELA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE FARINHA DE TRIGO

## **Preparo Calda:**

Pique as bananas em cubos pequenos. Em uma panela, leve todos os ingredientes ao fogo até formar um creme. Espere esfriar antes de utilizar.



# PANETONE DE LIQUIDIFICADOR

## INGREDIENTES

- 2 OVOS
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE MARGARINA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE RASPA DA CASCA DE LARANJA
- 1 SACHÊ DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 500 G DE FARINHA DE TRIGO
- CASCAS DE 2 MAÇÃS PICADAS
- CASCAS DE 2 BANANAS PICADAS
- CASCAS DE 1 MANGA PICADA

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o suco, o leite, a margarina, o açúcar, a casca da laranja e, por último, o fermento. Despeje em uma tigela e misture a farinha os poucos.

Coloque as cascas das frutas picadas e misture bem. Unte e enfarinhe uma forma redonda alta, coloque a massa para crescer nesta forma por uma hora ou até dobrar de volume. Leve para assar até ficar dourada.



# PÃO COM FARINHA DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 2 E ½ COLHERES DE CHÁ DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO INSTANTÂNEO OU 15G FERMENTO BIOLÓGICO FRESCO.
- 2 COLHERES (SOPA) DE ADOÇANTE DIETÉTICO PARA CULINÁRIA FORNO E FOGÃO
- 1 OVO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE OU ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE MARACUJÁ
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 350 DE FARINHA DE TRIGO
- 250ML DE ÁGUA

## MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento com o adoçante, acrescente o ovo, o óleo, a aveia em flocos, a farinha de maracujá e o sal. Acrescente a farinha de trigo e a água aos poucos. Misture até ficar uma massa homogênea que solte das mãos. Deixe crescer por 20 minutos. Modele o pão e coloque em uma forma untada e asse em forno médio (180 graus) por aproximadamente 30 minutos.

## FARINHA DE MARACUJÁ

### INGREDIENTES

- 4 MARACUJÁS

### MODO DE PREPARO

Higienize o maracujá e retire a parte branca da casca do maracujá. Corte em tiras e leve ao forno médio a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Triture no liquidificador e bata até formar uma farinha. Peneire a mistura e armazene em um pote de vidro fechado e mantenha em refrigeração.



# PÃO DE ABÓBORA

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ABÓBORA COM CASCA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 1 COLHER (CHÁ) RASA DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO BIOLÓGICO PARA PÃO
- 10 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA (OU ¾ DE XÍCARA DE ÓLEO)
- 2 OVOS
- 1 E ½ KG DE FARINHA DE TRIGO
- MARGARINA PARA UNTAR

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora com casca e bata no liquidificador; reserve. Em um recipiente, misture o açúcar, o leite, o sal e o fermento. Acrescente a abóbora, a margarina, os ovos e a farinha de trigo aos poucos e sove bem até desgrudar das mãos. Se necessário, acrescente mais farinha de trigo. Deixe descansar de 15 a 30 minutos em um recipiente tampado com pano de prato. Após esse período, enrole os pães e os deixe crescer por aproximadamente 1 hora (até que estejam com aproximadamente o dobro do tamanho). Coloque os pães em uma assadeira untada com margarina e asse em forno médio pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourarem.



# PÃO DE CHUCHU

## INGREDIENTES

- 150G DE CHUCHU COM CASCA
- 125ML DE ÁGUA
- 15G DE FERMENTO INSTANTÂNEO
- 15G DE AÇÚCAR REFINADO
- 10G DE SAL
- 1 OVO
- 50G DE MARGARINA
- 10G DE LEITE EM PÓ
- 25G DE QUEIJO PARMESÃO
- 500G DE FARINHA DE TRIGO (APROXIMADAMENTE)
- GEMA DE 1 OVO PARA PINCELAR

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o chuchu com casca e posteriormente bata no liquidificador com a água e reserve. Dissolva o fermento com o açúcar, acrescente o sal, o ovo, a margarina, o leite em pó, o queijo parmesão e o chuchu batido com a água. Acrescente a farinha de trigo aos poucos (até a massa soltar das mãos). Sove a massa e deixe crescer até dobrar de volume. Modele o pão, coloque em uma forma de bolo inglês e pincele com a gema de ovo batida. Leve para assar por aproximadamente 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.



# PÃO DE FOLHAS DE CENOURA

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FOLHAS DE CENOURA PICADAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CALDO DAS FOLHAS COZIDAS
- 1 OVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (CHÁ) DE SAL
- 1 TABLETE DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 4 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as folhas de cenoura com água. Coloque no liquidificador as folhas de cenoura com 1 xícara do caldo de cozimento e bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Em uma vasilha, coloque a farinha e despeje por cima a mistura do liquidificador, amassando até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Posteriormente, amasse novamente e forme pães, colocando-os em uma assadeira untada. Deixe crescer novamente. Coloque em forno moderado para assar por aproximadamente 40 minutos.



# PÃO DE QUEIJO ROMEU E JULIETA

## INGREDIENTES

- 3 E ½ XÍCARAS (CHÁ) POLVILHO DOCE
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE QUEIJO FRESCO RALADO
- 3 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CAFÉ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE ESPINAFRE PICADOS
- SAL A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) GOIABADA PICADA EM CUBINHOS
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO PARA UNTAR

---

## MODO DE PREPARO

Coloque em uma vasilha o polvilho doce, o queijo, os ovos, o óleo e amasse bem. Acrescente o leite aos poucos até dar ponto de enrolar. Junte os talos de espinafre e verifique o sal. Faça bolinhas, recheie com a goiabada, disponha em forma untada com óleo e leve para assar em forno médio pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 20 minutos.



# PÃO TRANÇADO ESPECIAL

## INGREDIENTES DO GELADO

- 160 ML DE LEITE MORNO
- 160 ML DE ÁGUA MORNA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MARGARINA DERRETIDA
- 2 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO
- CASCA DE 1 CHUCHU BEM PICADINHA
- 4 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo. Despeje o líquido batido em um recipiente e vá colocando a farinha aos poucos, mexendo sempre. Sove até desgrudar das mãos, se necessário acrescente mais farinha de trigo. Deixe descansar em um recipiente com tampa por 40 minutos. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa formando um retângulo. Coloque o recheio e trançe a massa. Leve ao forno frio e deixe assar em temperatura de 180°C cerca de 40 minutos ou até que o pão doure.

## **Recheio:**

- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 2 DENTES DE ALHO PICADO
- 1 ABOBRINHA COM CASCA RALADA
- MANJERICÃO A GOSTO
- SAL A GOSTO

## **Preparo Recheio:**

Derreta a margarina e refogue o alho, adicione a abobrinha ralada, o manjericão e ajuste o sal. Cozinhe até a abobrinha ficar macia.



# PATÊ DE BERINJELA COM TALOS

## INGREDIENTES

- 5 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE BERINJELA PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) PIMENTÃO VERDE PICADO
- SAL A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 COLHERES (SOPA) SALSA PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TALOS DE AGRIÃO PICADO

---

## MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente a berinjela, o pimentão, o sal e a água. Deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada, até a água secar e aparecer o fundo da panela. Retire do fogo. Acrescente a salsa e bata no liquidificador. Coloque essa mistura em uma vasilha, junte os talos de agrião bem picados e mexa bem. Transfira para um recipiente com tampa. Conserve em geladeira.



# PATÊ DE TALOS

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS BEM LAVADOS (ESPINAFRE, BETERRABA, COUVE, BRÓCOLIS, ETC).
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MAIONESE OU RICOTA
- CEBOLA A GOSTO
- PIMENTÃO A GOSTO
- SALSINHA E CEBOLINHA A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Bata os talos e os temperos no liquidificador com 1 colher de maionese ou ricota. Em um recipiente, misture a pasta obtida no liquidificador com o restante da maionese ou ricota, sem bater. Conserve na geladeira. Sirva com pão, torrada ou biscoitos.



# PAVÊ COM CASCAS DE FRUTAS

## INGREDIENTES

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 MEDIDA (DA LATA) DE LEITE
- 3 GEMAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 1 LATA DE CREME DE LEITE
- 1 E ½ PACOTES DE BOLACHA MAIZENA
- 5 COLHERES DE SOPA DE LEITE ADOÇADO
- CASCAS DE 3 MAÇÃS CORTADAS FINAMENTE
- CASCAS DE 3 PERAS CORTADAS FINAMENTE
- RASPAS DE LIMÃO

---

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o leite condensado, o leite, as gemas e aqueça. Dissolva o amido de milho em um pouco de leite e acrescente à panela. Mexa e cozinhe até ficar em ponto de mingau. Depois que o creme estiver pronto, adicione o creme de leite e mexa com a panela já desligada. Em um refratário, coloque metade do creme pronto. Molhe as bolachas uma a uma no leite adoçado com açúcar e não deixe encharcar. Acrescente sobre o creme as bolachas, as cascas de maçã e as de pera cortadas. Em seguida, coloque o restante do creme, salpicando as raspas de limão. Leve para gelar e sirva.



# PÉ DE MOLEQUE DE SEMENTES

## INGREDIENTES

- 250G DE SEMENTES DE ABÓBORA TORRADAS
- 1 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE CONDENSADO
- 1 PITADA DE SAL
- MANTEIGA (PARA UNTAR)

---

## MODO DE PREPARO

Lave bem as sementes em água corrente e deixe secar por 24 horas. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos mexendo sempre, até as sementes ficarem torradas e crocantes. Reserve. Em uma panela, coloque as sementes, o açúcar e a água. Misture e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, por aproximadamente 15 minutos ou até que obtenha um caramelo claro. Junte o leite condensado em ponto de fio, o sal e misture. Quando estiver no ponto, despeje em uma superfície lisa e untada com manteiga. Deixe amornar, corte em pedaços e deixe esfriar bem para que fique crocante.



# PETISCO DE SEMENTES

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE SEMENTES DE MELÃO OU DE ABÓBORA.
- SAL A GOSTO
- TEMPEROS NATURAIS EM PÓS A GOSTO (AÇAFRÃO, PÁPRICA, ETC).

---

## MODO DE PREPARO

Lave bem as sementes e salgue-as. Deixe secar por 24h. Leve ao forno junto com os temperos para tostar.



As sementes torradas podem ser utilizadas para incrementar saladas, sopas e também para comer pura como um lanchinho.



# PETIT FOUR SALGADO

## INGREDIENTES

- 4 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) TALOS DE SALSA PICADO
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA RALADA
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 3 XÍCARAS (CHÁ) FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO
- ORÉGANO A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

misture todos os ingredientes e deixe descansar por 10 minutos. Sove bem, corte e modele da maneira desejada. Disponha-os em assadeira, com espaçamento entre eles e leve para assar em forno preaquecido a 180C por cerca de 15-20 minutos.



# POLENTA DOCE DE MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE POLPA DE MARACUJÁ
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA PARA DISSOLVER

## MODO DE PREPARO

No liquidificador bata a polpa do maracujá e a água, coe e leve ao fogo com o açúcar. Quando aquecer, junte o fubá dissolvido em 1/2 xícara de água fria, leve ao fogo novamente e deixe engrossar. Transfira para uma travessa, espalhe o purê e cubra com a calda. Leve para gelar por duas horas. Sirva.

## PURÊ

### **Ingredientes:**

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE MARACUJÁ (PARTE INTERNA BRANCA)
- ½ XÍCARA (CHÁ) ÁGUA
- ¼ XÍCARA (CHÁ) AÇÚCAR

### **Preparo:**

Afervente a parte branca do maracujá, trocando a água 3 vezes para retirar o sabor amargo. Quando estiver macia, escorra e bata no liquidificador com a água e o açúcar. Leve ao fogo para apurar. Reserve

## CALDA

### **Ingredientes:**

- 1 COLHER (SOPA) POLPA DE MARACUJÁ
- ½ XÍCARA (CHÁ) AÇÚCAR
- ¼ XÍCARA (CHÁ) AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) ÁGUA

### **Preparo:**

Leve ao fogo a polpa de maracujá, a água e o açúcar até formar uma calda em ponto de fio fino. Reserve.



# PUDIM DE GOIABA COM CASCA

## INGREDIENTES

- 1 GOIABA VERMELHA COM CASCA
  - 1 COPO DE ÁGUA
  - 1 COPO DE LEITE
  - 3 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
  - 6 COLHERES (SOPA) AÇÚCAR
- 

## MODO DE PREPARO

Lave bem a goiaba e corte em pedaços menores. Em um liquidificador, bata a goiaba com a água até obter um copo de suco. Dissolva o amido de milho no leite. Junte todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo até engrossar, mexendo sempre. Despeje em uma fôrma para pudim umedecida com água gelada. Leve à geladeira até ficar firme e desenforme.



# PUDIM DE MAMÃO DA VOVÓ DIDITH

## INGREDIENTES

- ½ KG DE AÇÚCAR
- 1 MAMÃO FORMOSA (1 A 1.100 KG) GRANDE E MADURO
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 6 OVOS INTEIROS

## MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o açúcar e o mamão, descascado e sem sementes, cortado em pedaços e cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo médio. Retire os pedaços de mamão cozidos e deixe a calda no fogo para apurar por mais 5 minutos até obter uma calda em ponto de fio. Transfira os pedaços de mamão cozidos para o copo de um liquidificador. Junte 4 colheres (sopa) de farinha de trigo, 4 colheres (sopa) de manteiga e 6 ovos inteiros. Bata bem. Acrescente a calda em ponto de fio e bata novamente. Coloque numa fôrma para pudim (22cm X 7cm de altura) untada com manteiga e polvilhada com açúcar e leve ao forno a 170°C por 35 a 40 minutos. Deixe esfriar e coloque na geladeira. Sirva com calda de casca de mamão.

## CALDA

### **Ingredientes:**

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DO MAMÃO CORTADA EM TIRAS FINAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 PEDAÇO DE PAU DE CANELA
- 4 UNIDADES DE CRAVO EM FLOR
- RASPAS DE 1 LIMÃO

### **Preparo:**

Corte a casca do mamão em tiras finas e afervente duas vezes, trocando a água. Em uma panela misture a casca do mamão, o açúcar, a água, acrescente o pau de canela, os cravos em flor e raspas de limão. Cozinhe em fogo médio por 15 minutos. Deixe esfriar e despeje sobre o pudim de mamão.



# PUDIM DE SOJA COM CASCA DE FRUTA

## INGREDIENTES

- 2 ENVELOPES DE GELATINA SEM SABOR
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE EXTRATO DE SOJA
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO

Hidrate a gelatina sem sabor e aqueça, seguindo as orientações da embalagem. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o açúcar e disponha numa forma para pudim untada com margarina e polvilhada com o açúcar. Cubra a forma com papel alumínio. Leve para cozinhar em banho-maria em forno alto à 250°C, por 1 hora. Espere esfriar, desenforme e espalhe a geleia sobre o pudim. Leve para gelar e sirva a seguir.

---

## CALDA

### **Ingredientes:**

- ½ XÍCARA (SOPA) DE CASCAS DE MAÇÃ
- ½ XÍCARA (SOPA) DE CASCAS DE BANANA
- ½ XÍCARA (SOPA) DE CASCAS DE MAMÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA

### **Preparo:**

Pique as cascas das frutas, coloque numa panela e leve ao fogo baixo com o açúcar e a água até ficar em ponto de geleia. Desligue o fogo e reserve.



# TORTA CREMOSA DE BANANA

## INGREDIENTES

- 16 COL. (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 4 COL. (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COL. (SOPA) DE MARGARINA
- 1 COL. (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 6 COL. (SOPA) DE LEITE

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Abra a massa com as mãos. Forre uma assadeira de 25 cm de diâmetro, previamente untada com margarina e farinha de trigo. Reserve.

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- 12 BANANAS NANICAS BEM MADURAS PICADAS
- CASCAS DE 5 BANANAS
- CANELA EM PÓ A GOSTO
- 1 COL. (SOPA) DE MARGARINA
- 5 COL. (SOPA) DE AÇÚCAR
- 6 COL. (SOPA) DE ACHOCOLATADO

### **Preparo:**

Lave bem as bananas, descasque e pique-as. Pique as cascas bem fininhas (ou triture no processador). Em uma panela, leve ao fogo as bananas e as cascas com a canela, a margarina, o açúcar e o achocolatado. Mexa sempre até cozinhar e desprender do fundo da panela. Deixe esfriar. Posteriormente, coloque sobre a massa e leve ao forno médio para assar.



# CHÁ DE CASCA DE MAÇÃ E LIMÃO

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 1 MAÇÃ
- 1 CANELA EM PAU
- 1 LIMÃO COM CASCA
- 250 ML DE ÁGUA
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR MASCADO (OPCIONAL)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente as cascas de maçã e a canela em pau. Depois, corte o limão em rodela, descartando as duas pontas dele; coloque-o na panela junto à água e ao açúcar. Mexa e leve os ingredientes em fogo baixo até levantar fervura. Se preferir, coe. Coloque em uma xícara e sirva.

# QUENTÃO JUNINO

## INGREDIENTES

- CASCAS DE ABACAXI
- CASCAS DE LARANJA
- CASCAS DE BETERRABA
- 500ML DE ÁGUA
- 1 CANELA EM PAU
- 6 CRAVOS DA ÍNDIA
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE
- 1 MAÇÃ EM CUBOS, COM CASCA
- 1 PÊRA EM CUBOS, COM CASCA

## MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha, as cascas da laranja e da beterraba e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Faça um chá com as cascas do abacaxi, da laranja, da beterraba e água. Coe. Após o chá pronto, adicione a canela, o cravo-da-índia, o gengibre e ferva por cerca de 3 minutos. Adicione as frutas, desligue do fogo e abafe com uma tampa. Sirva quente.



# COQUETEL DE NATAL

## INGREDIENTES

- 1 BETERRABA MÉDIA COZIDA
- 1 COLHER DE CRAVO DA ÍNDIA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DO SUCO DA CASCA DO ABACAXI
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ABACAXI EM CUBINHOS
- 1 MANGA CORTADA EM CUBINHOS
- 5 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 E ½ LITRO DE ÁGUA MINERAL COM GÁS GELADA

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a beterraba com o cravo. Retire o cravo, espere esfriar e bata no liquidificador com o suco da casca do abacaxi, o abacaxi, a manga e o açúcar. Coe, acrescente a água mineral e sirva em seguida para não perder o gás.

---

## SUCO DE CASCA DE ABACAXI

### **Ingredientes:**

- CASCAS DE 1 ABACAXI
- 400 ML DE ÁGUA GELADA

### **Preparo Suco:**

Lave e higienize a casca do abacaxi seguindo as recomendações do produto para higienização. Pique e coloque dentro de um liquidificador junto com a água e bata. Passe pela peneira.



# REFRESCO DE MELÃO

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE MELÃO – APROXIMADAMENTE ½ MELÃO PEQUENO
- 1 LITRO DE ÁGUA
- ½ MELÃO PEQUENO, PICADO EM CUBOS
- SUCO DE 2 LIMÕES
- 10 FOLHAS DE HORTELÃ
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize o melão, o limão e as folhas de hortelã seguindo as recomendações do produto para higienização. Pique as cascas do melão em tiras. Cozinhe a casca de melão com 1 litro de água, em fogo alto. Depois de cozida, escorra e reserve a água e as cascas separadamente. Esprema os 2 limões e reserve o caldo. Coloque a água do cozimento da casca do melão no liquidificador e complete até 1 litro com água filtrada. Coloque as cascas de melão, o melão, o suco de limão, a hortelã e o açúcar. Bata bem. Coe e sirva gelado.

# SUCO DE ABACAXI COM COUVE

## INGREDIENTES

- CASCA DE 1 ABACAXI
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 1 FOLHA DE COUVE COM TALO
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize o abacaxi seguindo as recomendações do produto para higienização. Ferva a casca do abacaxi com 1 litro de água. Espere esfriar e bata no liquidificador com a couve picada e adoce a gosto. Coe e servir gelado.



# SUCO DE ABACAXI COM MORANGO

## INGREDIENTES

- CASCA DE ABACAXI
- 4 FATIAS DE ABACAXI
- 5 MORANGOS MÉDIOS
- 1 COPO DE SUCO DE LARANJA
- ÁGUA O SUFICIENTE
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem e higienize o abacaxi seguindo as recomendações do produto para higienização. Retire as cascas e coloque-as de molho na água com 1 colher de sopa de vinagre; deixe agir por 15 minutos. Retire. Bata as cascas no liquidificador, coe e reserve. Coloque no liquidificador as fatias de abacaxi, os morangos, o suco de laranja, o suco da casca e acrescente água o suficiente. Bata tudo e sirva gelado. Se preferir, adoce.

# SUCO DE ABACAXI COM TOMATE

## INGREDIENTES

- 8 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE ABACAXI
- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE TOMATE MADURO
- 1 LITRO DE ÁGUA
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Descasque-o e reserve as cascas. À parte, cozinhe os tomates, coloque-os no liquidificador com as cascas de abacaxi, a água e o açúcar. Bata bem, coe e sirva bem gelado.



# SUCO DE ABACAXI E MELÃO

## INGREDIENTES

- ½ ABACAXI COM CASCA
- ½ MELÃO
- 1 LITRO DE ÁGUA GELADA
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha e o melão e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Corte o abacaxi com a casca e o melão e bata no liquidificador com a água gelada. Adoce a gosto. Coe e sirva.

# SUCO DE ABACAXI E PERA

## INGREDIENTES

- CASCAS DE 1 ABACAXI
- 1 PERA BEM MADURA COM CASCA
- 1 RAMO DE HORTELÃ
- 1 LITRO DE ÁGUA GELADA
- AÇÚCAR A GOSTO
- GELO

## MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha, a pera e o ramo de hortelã e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Bata no liquidificador as cascas do abacaxi, a pera, o ramo de hortelã e a água. Coe, adoce a gosto e sirva gelado.



# SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO

## INGREDIENTES

- 3 BETERRABAS COM CASCA
- 500ML DE ÁGUA
- SUCO DE 2 LIMÕES
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave as beterrabas em água corrente com o auxílio de uma escova e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Cozinhe as beterrabas na quantidade de água recomendada em panela de pressão por aproximadamente 45 minutos, até que fiquem bem macias. Espere esfriar e bata no liquidificador com o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado.

# SUCO DE BETERRABA COM MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- 3 BETERRABAS COM CASCA
- 750ML DE ÁGUA
- POLPA DE 4 MARACUJÁS
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave as beterrabas em água corrente com o auxílio de uma escova e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Cozinhe as beterrabas na quantidade de água recomendada em panela de pressão por aproximadamente 45 minutos, até que fiquem bem macias. Espere esfriar e bata no liquidificador com a polpa do maracujá e o açúcar. Sirva gelado.



# SUCO DE BETERRABA E ABACAXI

## INGREDIENTES

- 1 ABACAXI INTEIRO, COM CASCA
- CASCAS DE BETERRABA
- ÁGUA GELADA
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha e as cascas de beterraba e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe. Se preferir, adoce. Sirva gelado.

# SUCO DE COUVE COM LIMÃO

## INGREDIENTES

- 2 LIMÕES
- 2 FOLHAS DE COUVE COM OS TALOS
- 1 LITRO DE ÁGUA GELADA
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem e higienize os limões e as folhas de couve, seguindo as recomendações do produto para higienização. Corte o limão e retire a parte branca do seu interior e as sementes. Coloque-os em um liquidificador junto com as folhas de couve e adicione a água gelada. Bata bem e de preferência, não coe. Adicione açúcar a gosto. Sirva gelado.



# SUCO DE GOIABA COM CASCA

## INGREDIENTES

- 2 GOIABAS VERMELHAS PICADAS COM A CASCA
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 1 LITRO DE ÁGUA GELADA
- 10 FOLHAS DE HORTELÃ OU CANELA EM PÓ A GOSTO
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave e higienize as frutas e a hortelã (se optar por ela) seguindo as recomendações do produto para higienização. No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Sirva gelado. Se preferir, coloque cubos de gelo.

# SUCO DE MAÇÃ E BETERRABA

## INGREDIENTES

- 3 A 4 MAÇÃS COM CASCA.
- ½ BETERRABA COM FOLHAS.
- ÁGUA GELADA O SUFICIENTE
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem e higienize as maçãs e a beterraba, seguindo as recomendações do produto para higienização. Corte as maçãs e a beterraba em gomos finos, depois bata na centrífuga ou liquidificador com a água. Adoce a gosto. Sirva gelado.



# SUCO DE SOJA COM ABACAXI

## INGREDIENTES

- ½ ABACAXI COM A CASCA
- 1 XÍCARAS DE SOJA EM GRÃOS
- 14 XÍCARAS DE ÁGUA
- 4 XÍCARAS DE ÁGUA GELADA
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem o abacaxi com uma escovinha e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização e reserve. Afervente a soja por 5 minutos com 4 xícaras de água; despreze a água e coloque para cozinhar na panela de pressão com o restante da água (10 xícaras). Depois de cozida, bata no liquidificador com a água de cozimento, coe e volte o líquido novamente ao liquidificador. Adicione o abacaxi e bata, acrescente a água gelada e o açúcar. Bata novamente, coe e sirva gelado.

# SUCO DE TALOS DE AGRIÃO E MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 9 TALOS DE AGRIÃO
- 2 MAÇÃS MÉDIAS COM CASCA, PICADAS
- 600ML DE ÁGUA GELADA
- SUCO DE 3 LIMÕES
- AÇÚCAR A GOSTO

## MODO DE PREPARO

Lave bem os talos de agrião e a maçã e higienize seguindo as recomendações do produto para higienização. Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar um líquido homogêneo. Não é necessário coar. Adoce a gosto.



# SUCO REFRESCANTE

## INGREDIENTES

- 2 MAÇÃS COM CASCA E COZIDAS
  - 1 CENOURA COM CASCA
  - 4 FOLHAS DE COUVE
  - 1 LITRO DE ÁGUA DE COCO
- 

## MODO DE PREPARO

Retire as sementes da maçã, corte em pedaços pequenos, cozinhe e espere esfriar com a própria água. Lave e higienize a cenoura e as folhas de couve seguindo as recomendações do produto para higienização. Pique a cenoura em pedaços pequenos e corte também as folhas de couve grosseiramente. Junte a maçã e a água do seu cozimento e bata no liquidificador com os demais ingredientes. Se preferir, coe e adoce. Sirva gelado.



# ALMÔNDEGAS ESPECIAIS

## INGREDIENTES

- 1 PÃO FRANCÊS AMANHECIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 450 G DE CARNE MOÍDA MAGRA
- 1 DENTE DE ALHO ESMAGADO
- 1 COLHER (SOPA) DE SALSA FRESCA PICADA
- ¼ XÍCARA DE TALO DE BETERRABA LAVADOS E PICADOS
- 1 OVO BATIDO
- SAL À GOSTO
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) ÓLEO
- 400G TOMATES EM LATA
- ½ COLHER (CHÁ) AÇÚCAR

---

## MODO DE PREPARO

Retire a casca do pão, coloque-o em um prato e embeba-o com o leite. Em uma tigela, coloque a carne, o alho, a salsa, os talos de beterraba e o ovo. Adicione o pão embebido, tempere com sal e misture até dar liga. Divida em 20 bolinhas, enrolando-as com as mãos molhadas e passe-as na farinha de trigo. Aqueça o óleo numa frigideira grande, coloque as almôndegas e cozinhe até dourarem por igual. Retire com uma escumadeira e transfira-as para uma panela grande. Amasse os tomates e despeje sobre as almôndegas. Adicione o açúcar e cozinhe por 20 a 25 minutos até os tomates terem engrossado para formar o molho.



# ARROZ COLORIDO

## INGREDIENTES

- 6 XÍCARAS (CHÁ) DE SOBRAS DE ARROZ COZIDO
- 1 BETERRABA PEQUENA COZIDA E BATIDA NO LIQUIDIFICADOR
- 1 CENOURA COZIDA E BATIDA NO LIQUIDIFICADOR
- 1 XÍCARA DE FOLHAS VERDES COZIDAS E BATIDAS NO LIQUIDIFICADOR (ALMEIRÃO, AGRIÃO, ESPINAFRE, FOLHAS DE CENOURA, FOLHA DE BRÓCOLIS, FOLHA DE COUVE-FLOR, MOSTARDA, ETC.)
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Divida o arroz em 4 partes. Uma ficará branca. Na segunda parte, coloque a beterraba e misture; na terceira, coloque a cenoura e misture e na última, coloque o purê de folhas. Em uma forma, coloque o arroz branco e depois faça camadas de arroz colorido até terminar. Aperte bem para poder tirar da forma.



# ASSADO DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 4 ABOBRINHAS MÉDIAS
- 2 OVOS BATIDOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MIOLO DE PÃO MOLHADO NO LEITE
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- ½ CEBOLA RALADA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- CHEIRO VERDE PICADO
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Afervente as abobrinhas cortadas com casca, em pouca água. Amasse-as depois de cozidas. Acrescente os ovos, o pão espremido, o queijo, a cebola, o óleo, o cheiro verde e o sal. Misture tudo e ponha em um pirex untado. Polvilhe com o queijo (opcional) e asse. Sirva quente.



# ASSADO DE CASCAS DE CHUCHU

## INGREDIENTES

- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCAS DE CHUCHU PICADAS E COZIDAS
- 2 OVOS INTEIROS BATIDOS
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE PÃO AMANHECIDO MOLHADO NA ÁGUA OU NO LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Bata as cascas de chuchu no liquidificador, junto com os ovos e o óleo. Coloque a massa obtida em uma tigela e acrescente o restante dos ingredientes e misture bem. Unte um refratário ou forma com óleo, despeje a massa e leve para assar até que esteja dourada. Sirva quente ou frio.



# BARRINHAS DE SOJA

## INGREDIENTES

- 200G DE BOLACHA TIPO MAIZENA
- 2 COLHERES (SOPA) DE LEITE CONDENSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR MASCADO
- 200G DE FARINHA DE SOJA
- 100G DE FRUTAS E CEREAIS SECOS (TIPO GRANOLA, UVAS PASSAS, DAMASCOS, ETC)
- MEL ATÉ DAR O PONTO

---

## MODO DE PREPARO

Triture as bolachas no liquidificador. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e utilize o mel para dar liga. Coloque a massa numa forma e deixe secar por 6 horas. Corte em barras e embrulhe em papel filme. Dura 20 dias.



# BAURU DE FORNO

## INGREDIENTES

- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CAFÉ) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA MORNNA
- 1 COLHER (CHÁ) SAL
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 8 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 1 COLHER (SOPA) FERMENTO EM PÓ
- FARINHA DE ARROZ PARA UNTAR

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e a água. Adicione os ingredientes secos, exceto o fermento e bata bem. Transfira para um recipiente e adicione o fermento, mexendo suavemente. Reserve.

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- 150 GRAMAS DE PRESUNTO COZIDO
- 150 GRAMAS DE QUEIJO MUSSARELA
- ½ CEBOLA
- 2 TOMATES
- PIMENTA A GOSTO
- SAL A GOSTO

### **Preparo:**

Corte o presunto, o queijo, a cebola e o tomate em cubos bem pequenos. Adicione a pimenta e o sal a gosto.

## MONTAGEM

Unte um refratário médio com óleo e farinha de arroz. Coloque metade da massa, adicione o recheio e por cima o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos ou até a massa dourar. Retire do forno e sirva ainda quente.



# BOLINHO DE ARROZ COM LEGUMES

## INGREDIENTES

- 1 ABOBRINHA PEQUENA
  - 1 BATATA GRANDE COZIDA
  - 1 CEBOLA
  - 1 DENTE DE ALHO
  - 2 XÍCARAS (CHÁ) DE SOBRA DE ARROZ COZIDO
  - 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
  - TALOS DO BRÓCOLIS
  - 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
  - 2 OVOS
  - ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
  - ¼ COLHER (CHÁ) DE GERSAL (SAL E GERGELIM)
- 

## MODO DE PREPARO

Pique os legumes e misture todos os ingredientes até formar uma massa consistente. Faça bolinhos, coloque-os em uma forma untada com farinha, e leve-os para assar em forno médio até dourar.



# BOLINHO DE MACARRÃO

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (SOPA) DE MACARRÃO COZIDO E PICADO
- 2 UNIDADES MÉDIAS DE BATATA COZIDA E AMASSADA
- 3 COLHERES (SOPA) PRESUNTO PICADO
- 2 COLHERES (SOPA) QUEIJO PARMESÃO RALADO
- CHEIRO VERDE A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Em uma travessa misture o macarrão e a batata. Junte o presunto, o queijo ralado, o cheiro verde e misture bem até formar uma massa compacta que dê para enrolar. Faça bolinhas, coloque em uma forma untada com óleo e leve ao forno por 35 minutos a 200°C.



# BOLO COM BISCOITO

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE APARAS DE BISCOITOS
- 4 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) MARGARINA
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ACHOCOLATADO EM PÓ
- 6 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

---

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata primeiro os biscoitos junto com os ovos, o açúcar, a margarina, o leite e o achocolatado. Despeje essa mistura em uma vasilha e adicione a farinha de trigo e por último o fermento em pó, misturando bem. Coloque em uma forma redonda grande com furo no meio, untada com margarina e farinha de trigo. Leve para assar em forno alto pré-aquecido por mais ou menos 40 minutos.



# BOLO DE FUBÁ COM ARROZ

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 1 OVO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FUBÁ
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o arroz cozido, o ovo, o óleo e o leite. Pré-aqueça o forno a 200°C. Despeje a mistura em um recipiente, adicione o fubá, o açúcar, o fermento e misture bem. Coloque a massa em forma untada e leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até que enfiando um palito ele saia limpo. Espere esfriar e desenforme.



# BOLO DE PÃO COM LEGUMES

## INGREDIENTES

- 5 OVOS
- 1KG DE PÃO PICADO
- 1 LITRO DE LEITE
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- SALSA PICADA
- 1 CEBOLA RALADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- LEGUMES E TALOS VARIADOS PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

---

## MODO DE PREPARO

Quebre os ovos, reserve as gemas e bata as claras em neve. Amoleça o pão no leite. Tempere com sal e pimenta, acrescente a salsa picada, a cebola ralada, a margarina, os legumes e talos picados, as gemas e amido de milho. Misture bem. Por fim, acrescente claras em neve. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.



# BOMBOCADO DE PÃO

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 E ½ XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 OVOS GRANDES
- 4 PÃES AMANHECIDOS CORTADOS EM FATIAS FINAS
- 200G DE COCO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, o açúcar e os ovos. Em uma forma untada e enfarinhada coloque uma uma camada de fatias de pães, regue com metade do caldo batido no liquidificador e polvilhe coco ralado. Coloque mais uma camada de pão, regue com o restante do caldo batido e polvilhe com coco ralado. Deixe descansar por 30 minutos e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C, por cerca de 40 minutos.



# BOMBOM DE LIQUIDIFICADOR

## INGREDIENTES

- 1 VIDRO PEQUENO DE CEREJA COM CALDA
- 250G DE SOBRAS DE BISCOITO TIPO MAIZENA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO (VIDE RECEITA)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO
- ¼ XÍCARA (CHÁ) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 100G DE MANTEIGA OU MARGARINA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 COLHER (SOPA) DE ESSÊNCIA DE RUM OU BAUNILHA
- GRANULADO COLORIDO PARA PASSAR OS BOMBONS

## MODO DE PREPARO

Escorra as cerejas e reserve a calda. Triture os biscoitos no liquidificador, transfira para uma bacia, adicione o açúcar de confeiteiro, o coco, o chocolate em pó e misture bem. Adicione a manteiga (ou margarina), mexa novamente, junte a essência de rum, mexa e adicione a calda de cereja, aos poucos, até a massa ligar. Abra uma pequena porção da massa na mão e recheie com pedacinhos de cereja. Enrole formando bolinhas e passe pelo granulado. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

---

## AÇÚCAR DE CONFEITEIRO

### INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR REFINADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AMIDO DE MILHO

### MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o açúcar refinado com o amido por 2 minutos.



# COUVE-FLOR GRATINADA COM FAROFA DE CREAM CRACKER

## INGREDIENTES

- 1 COUVE-FLOR
- 1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE
- 1 LITRO DE LEITE INTEGRAL
- 2 FOLHAS DE LOURO
- 1 CEBOLA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- NOZ MOSCADA À GOSTO
- SAL A GOSTO
- PIMENTA DO REINO À GOSTO
- 220G DE PÃO AMANHECIDO PICADO

## MODO DE PREPARO

Corte a couve-flor separando as flores. Cozinhe em água fervente com o vinagre para manter a sua cor. Quando o caule estiver macio, escorra e dê um choque em água fria. Reserve. Em uma panela média, coloque o leite, as folhas de louro e a cebola cortada em quatro. Leve ao fogo e deixe ferver por 5 min. Retire a cebola e o louro. Acrescente a manteiga, noz moscada, sal e a pimenta. Por último acrescente o pão picado em pedaços pequenos. Bater o molho com auxílio de um mixer. Reserve.

---

## FAROFA DE CREAM CRACKER

### **Ingredientes:**

- 100G DE BOLACHA CREAM CRACKER
- 50G DE QUEIJO RALADO
- 1 DENTE DE ALHO
- 4 RAMOS DE SALSINHA

### **Preparo:**

Bata no processador todos os ingredientes até obter uma farofa.

---

## MONTAGEM

Coloque a couve flor em um refratário, jogue o molho por cima e cubra com a farofa. Asse até dourar.



# FAROFINHA DE PÃO

## INGREDIENTES

- 4 DENTES DE ALHO
- 4 PÃES FRANCÊS AMANHECIDOS
- 8 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- 2 RAMOS DE SALSINHA
- SAL A GOSTO

---

## MODO DE PREPARO

Descasque o dente de alho. Corte o pão francês em fatias grossas. No processador de alimentos (ou liquidificador), junte o dente de alho, as fatias de pão, o azeite e as ervas. Tempere com uma pitada de sal e bata até formar uma farofa grossa. Transfira a farofa para uma frigideira, de preferência antiaderente e leve ao fogo médio. Mexa com uma espátula, por cerca de 5 minutos, até dourar. Transfira para uma tigela e deixe esfriar.



# GAZPACHO

## INGREDIENTES

- 1KG DE TOMATE MADURO EM CUBOS
  - 1 PEPINO DESCASCADO E SEM SEMENTE PICADO
  - 1 PIMENTÃO VERMELHO SEM SEMENTE PICADO
  - 1 DENTE DE ALHO
  - 75G DE PÃO AMANHECIDO PICADO
  - 2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE
  - 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
  - SAL A GOSTO
  - PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 

## MODO DE PREPARO

Em um bowl grande, misture todos os ingredientes, e deixe marinar por 30 minutos. Bata tudo no liquidificador, se necessário, acrescente mais azeite. Sirva fria.



# LANCHE RÁPIDO DE PÃO

## INGREDIENTES

- 4 A 6 PÃES AMANHECIDOS CORTADOS EM RODELAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 6 OVOS
- SAL A GOSTO
- 300G DE MUSSARELA EM TIRAS
- ½ LATA DE ERVILHA
- ½ LATADE MILHO VERDE
- 200G DE REQUEIJÃO CREMOSO
- 2 TOMATES MÉDIOS CORTADO EM CUBOS
- SALSINHA PICADA

---

## MODO DE PREPARO

Unte uma assadeira, reserve. Umedeça os pães no leite e forre toda a assadeira. Em uma bacia, bata bem os ovos com o sal e acrescente os demais ingredientes. Despeje o líquido sobre os pães, espalhe bem. Leve ao forno pré-aquecido 180°C por cerca de 20 minutos.



# LASANHA DE PÃO COM CARNE MOÍDA E TALOS

## INGREDIENTES

- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) CEBOLA PICADA
- 2 COLHERES (SOPA) ÓLEO
- 200G CARNE MOÍDA
- 2 XÍCARAS DE MOLHO DE TOMATE
- SAL A GOSTO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) TALOS PICADOS (BETERRABA, BRÓCOLIS E/OU COUVE)
- 6 PÃES AMANHECIDOS SEM CASCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 200G DE MUSSARELA
- 2 COLHERES (SOPA) QUEIJO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente a carne moída e refogue bem. Acrescente o molho de tomate à carne moída e deixe engrossar. Tempere com sal e acrescente os talos picados. Reserve. Descasque o pão, corte em fatias, umedeça levemente com o leite. Reserve. Em um refratário, coloque alternadamente, uma camada de pão, uma de molho, uma de mussarela e finalize com uma de pão e uma de molho. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que o queijo derreta completamente. Sirva quente.



# NHOQUE DE ARROZ

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 3 COLHERES (CHÁ) DE SALSINHA PICADA
- SAL À GOSTO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o arroz, o ovo, a margarina, o leite, a salsinha e o sal. Transfira a mistura para uma panela, acrescente a farinha aos poucos e leve ao fogo baixo, mexendo até soltar da panela. Deixe esfriar. Em seguida faça rolinhos com a massa e corte os nhoques. Em água quente com um fio de azeite e sal, cozinhe os nhoques até que venham à superfície. Escorra, coloque em um refratário e reserve.

## MOLHO

### **Ingredientes:**

- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- MOLHO DE TOMATE CONGELADO

### **Preparo:**

Refogue a cebola e o alho em uma panela, em seguida acrescente o molho de tomate congelado e deixe cozinhar por 10 minutos. Coloque o molho sobre os nhoques e sirva.



# OMELETE ASSADA DE ARROZ

## INGREDIENTES

- 1 COLHER (SOPA) DE CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE PIMENTÃO VERMELHO PICADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA EM CUBOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ESPINAFRE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE SOBRAS DE ARROZ COZIDO
- 6 OVOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA PARA UNTAR

---

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo e acrescente o pimentão, a cenoura e o espinafre. Adicione o arroz cozido, misture bem e despeje em um recipiente untado. Bata os ovos, adicione a salsa, o leite e o sal e despeje sobre o arroz. Leve ao forno pré-aquecido até que os ovos estejam cozidos.



# PÃEZINHOS DE ARROZ

## INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 1 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 TABLETES DE FERMENTO BIOLÓGICO (30G)
- MANTEIGA PARA UNTAR

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o arroz, o leite morno, o açúcar, o óleo, sal e ovo. Despeje essa mistura em uma tigela grande e adicione aos poucos a farinha de trigo. Misture para incorporar toda farinha e a massa desgrudar das mãos. Adicione o fermento e deixe a massa descansar por um tempo. Sove-a bem e deixe descansar até dobrar de volume. Pré-aqueça o forno à temperatura de 150 °C e unte uma assadeira grande. Divida a massa em porções, modele os pãezinhos e coloque-os na assadeira. Leve ao forno por volta de 20 minutos ou até dourar.



# PANZANELLA: SALADA DE PÃO ITALIANA

## INGREDIENTES

- 4 TOMATES MADUROS
- 1 CEBOLA ROXA
- 1 PEPINO
- 1 DENTE DE ALHO
- SAL A GOSTO
- 2 LIMÕES
- AZEITE A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 4 PÃES FRANCÊS AMANHECIDOS
- ½ MAÇO DE MANJERICÃO PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS SEM CAROÇO

---

## MODO DE PREPARO

Corte os tomates em cubos médios, reserve. Corte a cebola em meia lua bem fininhas, reserve. Corte o pepino em quadrados médios e reserve. Em um bowl, junte o tomate a cebola, o pepino e o alho picadinho. Tempere com sal e deixe descansar por 15 minutos, até verter água. Tempere a mistura de vegetais com limão, sal, azeite e pimenta do reino. Acrescente o pão amanhecido em cubos, o manjericão e as azeitonas. Ajuste o tempero, se necessário.



# PÃO DE MACARRÃO

## INGREDIENTES

- 2 E ½ XÍCARAS (CHÁ) MACARRÃO CRU
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) LEITE
- 1 XÍCARA (CAFÉ) ÁGUA QUENTE
- 1 COLHER (SOPA) AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) SAL
- 2 COLHERES (SOPA) MARGARINA
- 2 OVOS
- 2 ENVELOPES DE FERMENTO BIOLÓGICO (20G)
- 4 XÍCARAS(CHÁ) FARINHA DE TRIGO

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o macarrão e o leite. Coloque em um recipiente e deixe descansar até amolecer. Reserve. Quando estiver amolecido, junte os demais ingredientes da massa, deixando por último a farinha de trigo e amasse até desgrudar das mãos.

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- ½ XÍCARA (CHÁ) TALOS DE SALSA PICADO
- ½ CENOURA RALADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE REQUEIJÃO CREMOSO
- SAL A GOSTO
- 1 OVO PARA PINCELAR

### **Preparo:**

Para o recheio, misture os talos de salsa picados, a cenoura, o requeijão e o sal. Reserve.

## MONTAGEM

Modele os pães, recheie e pincele com o ovo ligeiramente batido. Coloque em uma forma untada com óleo e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.



# PAVÊ DE BANANA

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 PACOTE DE BOLACHA TIPO MAIZENA
- 5 BANANAS NÂNICAS MADURAS EM RODELAS

### Creme:

- 750ML DE LEITE
- 6 GEMAS (GUARDE AS CLARAS)
- 350G DE AÇÚCAR
- 50G DE AMIDO DE MILHO
- 200G DE CREME DE LEITE

---

## MODO DE PREPARO CREME

Misture o leite, as gemas, o açúcar e o amido em uma panela até que fique homogêneo antes de levar ao fogo. Cozinhe o creme em fogo baixo, mexendo sempre, para não talhar. Quando começar a ferver, cozinhe por mais 3 minutos. Leve à geladeira, coberto com papel filme grudado na sua superfície, até esfriar. Bata o creme na batedeira até ficar liso, acrescente o creme de leite e reserve.

---

## MONTAGEM

Para montar o pavê, misture o leite com o açúcar, para molhar as bolachas. Em um refratário, faça uma camada de creme, seguido da bolacha molhada no leite com açúcar e, por cima, a banana picada em rodela. Repita as camadas até acabar. Leve à geladeira.



# PIZZA DE ARROZ COM FRANGO

## INGREDIENTES

- 3 COLHERES (SOPA) ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) ARROZ COZIDO
- 2 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) QUEIJO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) MOLHO DE TOMATE
- ORÉGANO

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o óleo, o leite e os ovos. Acrescente aos poucos o arroz, até formar uma massa homogênea. Transfira esta mistura para uma bacia e acrescente a farinha de trigo, o queijo ralado, o fermento em pó e o sal. Transfira a massa para uma forma de pizza untada com óleo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 15 minutos. Reserve

---

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- 1 PEITO DE FRANGO DESFIADO
- 2 TOMATES
- TALOS DE CHEIRO VERDE
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- SAL A GOSTO
- 1 LATA DE MILHO

### **Preparo:**

cozinhe o frango e desfie. Em uma panela, refogue com os demais ingredientes. Ao final, acrescente o milho. Reserve.

---

## MONTAGEM

Espalhe o molho de tomate sobre a massa assada. Coloque o recheio e salpique orégano e leve ao forno apenas para aquecer.



# PIZZA DE ARROZ COM RABANETE

## INGREDIENTES

### Massa:

- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE SOBRAS DE ARROZ COZIDO
- 2 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPA) QUEIJO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO

### Recheio:

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FOLHAS DE RABANETE PICADA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE RABANETE EM RODELAS
- ½ CEBOLA
- 160G DE MUSSARELA PICADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 12 AZEITONAS

---

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o óleo, o leite e os ovos. Acrescente aos poucos o arroz, até formar uma massa homogênea. Coloque o conteúdo do liquidificador em um recipiente e acrescente a farinha de trigo, o queijo ralado, o fermento e o sal. Em uma forma de pizza untada com margarina, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido durante 10 minutos. Retire do forno, espalhe o molho de tomate, coloque as folhas de rabanete, o rabanete e a cebola em rodela. Cubra com a mussarela, salpique o orégano e leve novamente ao forno até derreter a mussarela ou até que esteja assada. Decore com as azeitonas e sirva.



# PIZZA DE MACARRÃO

## INGREDIENTES

### Massa:

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE MACARRÃO COZIDO
- 3 OVOS
- 3 COLHERES (SOPA) FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO

### Recheio:

- 250G MUSSARELA
- 1 TOMATE MADURO
- MANJERICÃO A GOSTO
- ORÉGANO A GOSTO
- AZEITONAS PARA DECORAR

---

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, em seguida, espalhe em uma forma de pizza untada com óleo e leve para assar em forno médio a 180°C por 15 minutos. Espalhe o molho de tomate sobre a massa, coloque o recheio e leve para assar até o queijo derreter.



# PIZZA NUTRITIVA

## INGREDIENTES

- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 2 OVOS
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ COZIDO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- SAL A GOSTO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MOLHO DE TOMATE

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o óleo, o leite e os ovos. Acrescente aos poucos o arroz, até formar uma massa homogênea. Coloque o conteúdo do liquidificador em um recipiente e acrescente a farinha de trigo, o fermento e o sal. Em uma forma de pizza untada com margarina, coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 10 minutos. Reserve.

---

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- ½ XÍCARA (CHÁ) FOLHAS DE BETERRABA BEM PICADAS

### **Preparo:**

Derreta a margarina e refogue as folhas de beterraba até ficarem macias. Reserve.

continua...



# PIZZA NUTRITIVA

## COBERTURA

### Ingredientes:

- ½ UNIDADE MÉDIA DE CEBOLA EM RODELAS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE REQUEIJÃO
- 3 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO RALADO
- 3 TOMATES EM RODELAS
- 3 COLHERES (CHÁ) DE ORÉGANO

---

## MONTAGEM

Espalhe o molho de tomate sobre a massa, coloque as folhas picadas refogadas com margarina. Cubra com as cebolas em rodela, o requeijão, salpique o queijo ralado, decore com as rodela de tomate, o orégano e leve novamente ao forno até que a pizza esteja dourada.



# PUDIM DE BISCOITOS

## INGREDIENTES

- ¾ DE XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR REFINADO
  - 1 XÍCARA (CHÁ) DE DE APARAS DE BISCOITOS TIPO MAIZENA
  - 4 OVOS
  - 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 

## MODO DE PREPARO

Leve o açúcar refinado ao fogo médio, mexendo até virar um caramelo. Espalhe sobre a forma de buraco no meio e reserve. Bata os demais ingredientes no liquidificador e despeje sobre a forma, cubra com papel alumínio, vedando bem. Asse em banho-maria em forno pré-aquecido a 250°C, por 45 minutos. Retire do forno, espere esfriar, desenforme e leve para gelar.



# PUDIM DE MAÇÃ DO AMOR

## INGREDIENTES

### **Calda:**

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BETERRABA EM CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 2 MAÇÃS FATIADAS EM LÂMINAS

## MODO DE PREPARO

Bata a beterraba com água no liquidificador, coe e reserve. Em uma panela, coloque o açúcar e deixe derreter, até formar uma calda, adicione o suco de beterraba e deixe derreter o caramelo por completo. Despeje a calda em uma forma de pudim, arrume as maçãs no fundo da forma e deixe esfriar.

---

## INGREDIENTES

### **Pudim:**

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 3 OVOS
- 4 PÃES FRANCESES AMANHECIDOS
- 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 2 COLHERES (CAFÉ) DE CANELA EM PÓ
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO

Leve todos ingredientes para bater no liquidificador até ficar com consistência uniforme. Despeje na fôrma já com a calda e cubra com papel alumínio. Leve para assar em banho-maria no forno à 250°C, por cerca de 1 hora. Espere esfriar e desenforme. Leve para gelar por 45 minutos.



# PUDIM DE PÃO

## INGREDIENTES

### **Calda:**

- ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA

## MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar na forma de pudim e leve ao fogo baixo por alguns minutos. Quando começar a amarelar, adicione a água e deixe ferver até o ponto de caramelo. Espalhe por toda a forma e reserve.

---

## INGREDIENTES

### **Pudim:**

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 2 OVOS
- ½ COLHER (CAFÉ) DE CANELA EM PÓ
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE EM PÓ
- 2 PÃES FRANCESES AMANHECIDOS PICADOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, os ovos, a canela, o leite em pó, adicione o pão e depois o açúcar. Bata tudo por 5 minutos. Coloque a mistura na forma com a calda. Leve para assar em banho-maria no forno alto à 250°C, por cerca de 45 a 50 minutos, até dourar. Desenforme e leve à geladeira.



# PUDIM DE PÃO COM CALDA DE CARAMELO SALGADO

## INGREDIENTES

- 4 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 8 OVOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA DERRETIDA
- 2 COLHERES (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE PÃO AMANHECIDO EM CUBOS

## MODO DE PREPARO

Em um bowl grande, misture o leite, os ovos, a manteiga derretida, a canela e o açúcar. Misture até ficar homogêneo. Coloque os cubos de pão e mexa até absorver. Coloque em uma assadeira com furo no centro e leve ao forno médio e asse por 35 minutos ou até o palitinho sair limpo. Espere esfriar e desenforme.

## INGREDIENTES

### **Calda de caramelo salgado:**

- ¾ XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 2 CAIXAS DE CREME DE LEITE (400G)
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

## MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, coloque o açúcar e mexa até caramelizar. Junte a manteiga, o creme de leite e o sal. O açúcar vai endurecer; deixe cozinhar até derreter novamente. Coloque a calda por cima do pudim e sirva.



# PURÊ DE MACARRÃO

## INGREDIENTES

- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) MACARRÃO COZIDO
- 1 LATA DE MILHO EM CONSERVA
- ½ CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- 3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- SAL A GOSTO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE
- 1 COLHER (SOPA) MARGARINA
- 1 COLHER (SOPA) SALSA PICADA

---

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão, escorra e reserve. Passe o milho em uma peneira desprezando a água. Bata o milho no liquidificador e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o macarrão cozido, o milho, o sal e refogue. Coloque essa mistura no liquidificador, junte o leite e bata. Em uma panela, derreta a margarina, acrescente a mistura do liquidificador e deixe apurar. Salpique a salsa e sirva quente.



# RISOTO DE BANANA

## INGREDIENTES

- 250G DE CARNE MOÍDA
- TEMPEROS À GOSTO
- SAL A GOSTO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE TOMATE
- 5 BANANAS MÉDIAS
- SOBRAS DE ARROZ
- 50G DE MUSSARELA

---

## MODO DE PREPARO

Refogue a carne com os temperos e o sal. Acrescente o molho de tomate e reserve. Corte as bananas em tiras e frite-as ligeiramente. Em uma travessa coloque camadas de arroz, carne e bananas fritas, cobrindo, por último, com as fatias de mussarela (se desejar). Leve ao forno por alguns minutos. Sirva quente.



# SOBREMESA DE GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE GRÃO-DE-BICO
- 500ML DE ÁGUA
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 LATA DE LEITE (MEDIDA DA LATA DE LEITE CONDENSADO)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 1 CAIXINHA DE CREME DE LEITE
- SOBRAS DE PEDAÇOS DE BOLACHAS
- 50G DE COCO RALADO

---

## MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, cozinhe o grão-de-bico com a água. Transfira o grão-de-bico cozido para um liquidificador e, aos poucos, acrescente leite condensado e o leite com o amido dissolvido. Bata bem e despeje a mistura em uma panela. Cozinhe em fogo médio, até ferver, mexendo sempre. Espere esfriar e acrescente o creme de leite. Coloque as sobras de bolachas em tacinhas ou copinhos, acrescente o creme de grão-de-bico e finalize com coco ralado.



# SUFLÊ DE TALOS DE AGRIÃO

## INGREDIENTES

- 1 PÃO AMANHECIDO
  - 1/3 DE XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
  - 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
  - 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
  - 1 XÍCARA (CHÁ) LEITE FERVENDO
  - 3 OVOS
  - 4 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS DE AGRIÃO
  - 4 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO
  - 1 COLHER DE SOPA DE SALSINHA
  - ORÉGANO A GOSTO
  - SAL A GOSTO
- 

## MODO DE PREPARO

Corte o pão em fatias de aproximadamente 1 cm de largura e coloque de molho na água. Reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha, junte o leite fervendo, mexendo bem até engrossar e reserve. Separe as gemas das claras dos ovos, bata as gemas e faça as claras em neve. Reserve. Pique os talos de agrião e coloque em um recipiente. Junte as gemas, o pão amolecido, o queijo ralado, a salsinha, o orégano e o sal, misturando bem. Adicione o creme branco feito com a farinha e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque em forma untada e leve para assar por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.



# TORTA DE ARROZ COM LEGUMES

## INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) ARROZ COZIDO
- 1 E ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- QUEIJO RALADO PARA POLVILHAR
- SALSA DESIDRATADA PARA POLVILHAR

## MODO DE PREPARO

Coloque os ovos no liquidificador e bata bem. Acrescente o leite, o óleo e bata bem. Depois acrescente aos poucos o arroz cozido e bata bem. Em um recipiente, coloque a farinha, a mistura do liquidificador e misture bem. Por último, acrescente o fermento. Reserve.

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- 1 CENOURA MÉDIA CORTADA EM CUBOS
- 1 ABOBRINHA MÉDIA CORTADA CUBOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE BRÓCOLIS
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE CHEIRO VERDE PICADO
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE TOMATE PICADO SEM SEMENTE
- SAL A GOSTO

### **Preparo:**

Misture todos os ingredientes e tempere com sal. Reserve.

## MONTAGEM

Unte uma assadeira média e coloque a metade da massa. Em seguida coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe queijo ralado com a salsa desidratada e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.



# TORTA DE MAÇÃ

## INGREDIENTES

• 400G DE APARAS DE BISCOITOS TIPO MAIZENA

• 200G DE MARGARINA EM TEMPERATURA AMBIENTE

## MODO DE PREPARO

Triture os biscoitos no liquidificador e transfira para um recipiente, misture a margarina mexendo com as pontas dos dedos. Coloque a massa em uma assadeira de fundo removível, apertando a massa aos poucos na assadeira. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até que esta esteja dourada. Retire do forno e espere esfriar. Reserve.

---

## CREME

### **Ingredientes:**

• 5 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO  
• 500ML DE LEITE

• 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

### **Preparo:**

Dissolva o amido de milho em um pouco de leite ainda frio para não empelotar, em seguida misture aos outros ingredientes em uma panela. Leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Reserve.

continua...



# TORTA DE MAÇÃ

## DECORAÇÃO

### Ingredientes:

- 4 MAÇÃS CORTADAS EM LÂMINAS

### Preparo:

Dissolva o amido de milho em um pouco de leite ainda frio para não empelotar, em seguida misture aos outros ingredientes em uma panela. Leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Reserve.

---

## MONTAGEM

Acrescente o creme sobre a massa assada e decore com as maçãs laminadas. Retorne ao forno até que doure levemente as maçãs (cerca de 10 minutos). Leve para gelar e sirva.



# TORTA DE MASSA DE MACARRÃO

## INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS DE CHÁ DE MACARRÃO COZIDO
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE LEITE
- ¼ XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO
- 2 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS
- SAL A GOSTO
- 3 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ
- 2 COLHERES SOPA DE FARINHA DE ROSCA

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o macarrão, o leite, o óleo, a farinha, as gemas, o sal, e o queijo ralado. Reserve. À parte, bata as claras em neve e misture ao líquido do liquidificador. Acrescente o fermento e mexa devagar. Coloque a metade da massa na forma untada e polvilhada com farinha de rosca. Coloque o recheio e despeje o restante da massa. Leve para assar em forno médio até dourar.

## RECHEIO

### **Ingredientes:**

- 1 MAÇO DE ESCAROLA
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO
- 1 DENTE DE ALHO
- SAL A GOSTO

### **Preparo:**

Lave e pique a escarola. Doure o alho no óleo e acrescente a escarola picada. Verifique o sal e deixe esfriar.



# TORTA DE PÃO AMANHECIDO

## INGREDIENTES

### Massa:

- 6 PÃES AMANHECIDOS
- 500ML DE LEITE MORNO
- 2 OVOS
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- SAL A GOSTO
- SALSINHA E CEBOLINHA A GOSTO

### Recheio:

- 250G DE SOBRAS DE FRANGO DESFIADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 DENTE DE ALHO
- ½ CEBOLA PICADA
- SAL A GOSTO
- SALSINHA A GOSTO
- 2 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE TOMATE

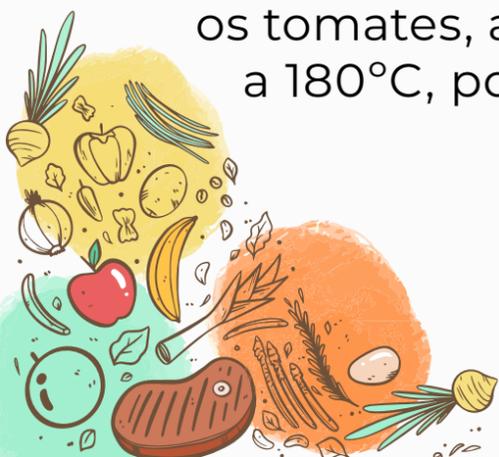
### Decoração:

- 1 TOMATE EM RODELAS
- 1 CEBOLA EM RODELAS
- AZEITONAS PICADINHAS

---

## MODO DE PREPARO

Coloque os pães no leite morno e deixe amolecer. Despeje o conteúdo no liquidificador, junte os ovos, o óleo, os demais ingredientes e bata tudo e reserve. Para o recheio, aqueça uma panela e refogue o frango com o óleo, o alho, a cebola, o sal e a salsinha. Junte o molho de tomate e deixe ferver um pouco; o molho tem que ficar bem encorpado. Em uma travessa, faça uma camada com a massa e uma com o recheio e por cima, decore com os tomates, a cebola e as azeitonas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 20 a 30 minutos.



# TORTA DE PÃO COM BANANA

## INGREDIENTES

- 3 PÃES AMANHECIDOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE LEITE
- 4 UNIDADES DE BANANA MADURAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- CANELA A GOSTO
- 2 OVOS

---

## MODO DE PREPARO

Unte uma assadeira, reserve. Corte o pão em fatias redondas com espessura de 2 cm. Cubra o fundo da assadeira com metade das fatias de pão e molhe com 1 xícara de leite. Coloque por cima as bananas cortadas em fatias e cubra com metade do açúcar e canela. Por cima das bananas fatiadas, coloque mais uma camada de fatias de pão e umedeça com o restante do leite. Acrescente os ovos batidos e polvilhe com o açúcar e a canela restante. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.



# REALIZAÇÃO

Associação Prato Cheio

Projeto Rota Solidária:

Coleção de receitas ministradas nas oficinas culinárias para as instituições parceiras e desenvolvidas ao longo de 20 anos de atuação.

Presidente:

Vânia Maria Ferro

Gerente:

Nuria Chaim



Projeto de Extensão Centro Universitário Senac SP/2021:  
Estudos Multidisciplinares em Alimentação e Sustentabilidade

Professora Responsável:

Marselle Bevilacqua Amadio



Professores Participantes:

Irene Coutinho de Macedo

Marcelo Traldi Fonseca

Zenir Aparecida Dalla Costa de Melo Ferreira

Alunas Participantes:

Ana Paula Rocha (Nutrição)

Letícia Adriana Machado (Nutrição)

Magda Vicente Ferreira (design gráfico)



*E-book Receitas Práticas  
cozinhe sem desperdício*



Sumário

## REFERÊNCIAS

SESC. Serviço Social do Comércio. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: 2003. Disponível em: [https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas\\_n2.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf)

ZAGO, Valéria Cristina; BARROS, Raphael Tobias de Vasconcelos. Gestão dos resíduos sólidos orgânicos urbanos no Brasil: do ordenamento jurídico à realidade. Engenharia Sanitária e Ambiental. v.24. n.2. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/esa/a/MY53xbTzPxYhz783xdmKc8F/?format=pdf&lang=pt>

PNUMA. Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente. Como o desperdício de alimentos está destruindo o planeta. Junho de 2019. Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/reportagem/como-o-desperdicio-de-alimentos-esta-destruindo-o-planeta>

PNUMA. Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente. Índice de Desperdício de Alimentos 2021. Março de 2021. Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/resources/relatorios/indice-de-desperdicio-de-alimentos-2021>

ECOCIRCUITO. Lixo orgânico: desafio para a gestão de resíduos no Brasil. Janeiro de 2020. Disponível em: <https://ecocircuito.com.br/desafio-lixo-organico/>

FAO. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura. Semana Nacional de Conscientização da Perda e Desperdício de Alimentos. Novembro de 2018. Disponível em: <https://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1163036/>

PENSSAN. Rede PENSSAN. Inseguridad Alimentaria y Covid-19 em Brasil. 2021. Disponível em: [http://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_LO1\\_Inseguridad\\_Alimentaria\\_y\\_Covid-19\\_en\\_Brasil.pdf](http://olheparaafome.com.br/VIGISAN_LO1_Inseguridad_Alimentaria_y_Covid-19_en_Brasil.pdf)

OXFAM. Oxfam Brasil. Desperdício de alimentos: entenda suas consequências. Maio de 2021. Disponível em: [Desperdício de alimentos: entenda suas consequências | Oxfam Brasil](#)



# IMAGENS

Capa: Imagens de Lilian Knobel por Associação Prato Cheio

p.06, 07, 08 (almoço/jantar): Imagem de jcomp por freepik  
<a href='https://www.freepik.com/photos/food'>Food photo created by jcomp - www.freepik.com</a>. Acesso em 11 dez 2021.

p.09, 10, 11, 12 (café da manhã/lanches e sobremesas): Imagem de viniciusmagalhaesvsm por Pixabay  
<https://pixabay.com/pt/photos/cafe-manh%C3%A3-comida-p%C3%A3es-p%C3%A3o-queijo-2883470/>. Acesso em 11 dez 2021.

p.13 (bebidas): Imagem de KamranAydinov por freepik  
<a href='https://www.freepik.com/photos/background'>Background photo created by KamranAydinov - www.freepik.com</a>. Acesso em 11 dez 2021.

p.14,15,16 (reaproveitamento de alimentos): Imagem de James Kern por Unsplash  
<https://unsplash.com/photos/qufi5Rm9j2U>. Acesso em 11 dez 2021.

## ILUSTRAÇÕES:

Background Alimentos- Vetor por freepik  
<a href='https://www.freepik.com/vectors/background'>Background vector created by freepik - www.freepik.com</a>. Acesso em 11 dez 2021.

Ícone Dicas - Ícone por flaticon  
<div>Ícones feitos por <a href="https://www.flaticon.com/br/atores/flat-icons" title="Flat Icons">Flat Icons</a> from <a href="https://www.flaticon.com/br/" title="Flaticon">www.flaticon.com</a></div>. Acesso em 11 dez 2021.





Sumário



visite o site e conheça  
nosso trabalho

## ENDEREÇO

Rua Rua Luis Coelho, 308 – Sala 25  
Consolação, São Paulo – SP  
CEP 01309-902 | Brasil

## CONTATO

info@pratocheio.org.br



(11) 97480-2894

