ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO





RECEITAS INOVADORAS







Associação Prato Cheio

RECEITAS PARA FESTAS



Associação Prato Cheio

BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- Casca de 2 bananas
- 1 caixa de leite condensado
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/4 de xícara de leite
- 40g de chocolate em barra bem picado
- Manteiga para enrolar
- Granulado e/ou cacau em pó para enrolar

MODO DE PREPARO

1. Lave bem duas bananas. Descasque e reserve as polpas- usaremos em outra receita.
2. Corte fora as pontinhas da casca. Corte as cascas em pedaços um pouco menores para facilitar o processamento (não precisa picar, os pedaços podem ser grandes).

CONTINUA



BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, acrescente as cascas, o leite condensado, o cacau, a manteiga e o leite. Bata muito bem até formar uma mistura bem homogênea, sem pedaços de casca.
2. Em uma panela de fundo largo, acrescente a mistura do liquidificador e o chocolate em barra picado. Leve ao fogo médio e mexa muito bem até começar a desgrudar do fundo da panela e chegar no ponto de brigadeiro para enrolar.
3. Quando chegar no ponto, despeje em pratos largos (quanto mais espalhado, mais rápido esfria) e leve-os cobertos para a geladeira.
4. Quando estiver firme e mais frio, enrole a massa em bolinhas untando a mão higienizada com manteiga. Passe no granulado e coloque na forminha.
5. Repita o processo até finalizar a massa. Sirva.



CACHORRO-QUENTE COM SALSICHA SAUDÁVEL

Rendimento: 9 unidades

- **INGREDIENTES- SALSICHA**
- ½ beterraba (COM CASCA)
- ½ cenoura (COM CASCA)
- 1 dente de alho cozido
- 1kg de peito de frango cortado em cubos
- ½ cebola branca
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO- SALSICHA

- Lave bem a cenoura e a beterraba. Corte-as na metade (sem descascar).
- Descasque o dente de alho. Corte a metade da cenoura em rodelas médias e a beterraba em pedaços pequenos.
- Leve-os para cozinhar a vapor por cerca de 15 a 20 minutos, até estarem bem macios (mas sem desmanchar)

CONTINUA

MODO DE PREPARO- SALSICHA

- Em um processador, acrescente a beterraba, cenoura e alho cozidos, o frango cortado em cubos, a cebola, o sal e os temperos.
- Processe bem, desligando o aparelho e raspando as laterais, até formar uma pasta homogênea e sem pedaços visíveis.
- Com auxílio de uma espátula ou colher, coloque por volta de 70g da massa perto da borda de um pedaço de plástico filme.
- Dobre o plástico filme em direção a salsicha, enrolando a massa como se fosse um rocambole. Amarre as laterais do plástico como se “fosse fechar uma embalagem de bala” para manter o formato da salsicha. Repita o processo com toda a massa e leve para o congelador por volta de 25 minutos até ganhar consistência. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Acrescente um fio generoso de óleo. Retire as salsichas do congelador e leve na frigideira para dourar.
- Em uma panela estreita e funda, acrescente o molho de tomate assado e termine o cozimento da salsicha.

COXINHA INTEGRAL DE LEGUMES COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES- MASSA

- 600g de farinha de trigo integral (aprox. 4 3/4 xícaras)
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1L de leite integral
- 50 g (3 1/2 colheres de sopa) de manteiga
- 1 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de páprica doce
- Fio de azeite
- 200g de farinha de rosca
- 1,5L de óleo para fritura

MODO DE PREPARO- MASSA

- Em uma panela grande de fundo largo, coloque o leite, o sal, a manteiga e os
- temperos.
- Leve ao fogo médio, mexendo até a mistura ficar homogênea.
- Adicione a farinha de trigo integral de uma só vez e mexa até a massa desgrudar do fundo da panela.
- Acrescente um fio de azeite e misture bem.
- Transfira a massa para um recipiente e deixe esfriar um pouco para conseguir modelar.

CONTINUA

COXINHA INTEGRAL DE LEGUMES COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES- RECHEIO

- 1 maço de brócolis cozido e picado (USAR OS TALOS)
- 1 cenoura cozida (COM CASCA) cortada em cubos pequenos
- 1/2 cebola picada
- Fio de azeite para refogar
- Dentes de alho picados (a gosto)
- 1/2 tomate
- Temperos (açafrão, páprica doce, pimenta-do-reino) a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto (com os talos)
- Requeijão cremoso

MODO DE PREPARO- MASSA

- Lave bem o brócolis e a cenoura.
- Corte o brócolis em pedaços menores, incluindo os talos, para facilitar o cozimento. Vamos usá-los na receita. Corte a cenoura em cubinhos bem pequenos.
- Cozinhe-os de preferência no vapor, até ficarem macios.
- Pique bem o brócolis.
- Em uma frigideira grande, acrescente a cebola picada e um fio de azeite.
- Deixe murchar um pouco. Acrescente o alho picado e refogue até dourar. Por último, acrescente o tomate e os temperos a gosto.
- Por fim, acrescente o cheiro-verde picado a gosto. Obs: aproveite os talos do cheiro-verde!

CONTINUA

COXINHA INTEGRAL DE LEGUMES COM REQUEIJÃO

MONTAGEM COXINHA

- Com a massa morna, modele bolinhas pequenas com o formato cilíndrico.
- Faça um furo no meio, de um dos lados, com o dedo. Vá rodando a massa e abrindo o buraco. Coloque um pouco do requeijão e depois da mistura de legumes. Com os dedos em formato de pinça, feche a abertura e modele massa no formato da coxinha, deixando-a pontuda.
- Em uma tigela, coloque água e umedeça cada coxinha rapidamente.
- Passe na farinha de rosca para empanar.
- Em uma panela, de preferência estreita mas fundo mais largo, leve o óleo para aquecer. Quando atingir 180 C°, frite as coxinhas.
- Sirva com o molho de sua preferência.





RECEITAS PARA CRIANÇAS



Associação Prato Cheio

É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as ***crianças até três anos*** *de idade*

Resolução CD/FNDE nº 4, de 26 de fevereiro de 2026



BISCOITO DE LEITE EM PÓ SEM AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de manteiga
- ¾ de xícara de chá de amido de milho
- 6 colheres de sopa de leite em pó
- Água gelada para dar o ponto
- Uva-passa picada

MODO DE PREPARO

- Derreta a manteiga no microondas.
- Em uma tigela, acrescente a manteiga, o amido de milho e o leite em pó. Misture bem com uma espátula ou com as mãos higienizadas. Acrescente um pouco de água gelada, aos poucos, somente para dar o ponto de uma massa para modelar, que não grude ou esfarele facilmente.
- Acrescente as uvas-passas picadas.
- Embale a massa em um plástico filme e leve para a geladeira por volta de 25 minutos, até firmar.
- Preaqueça o forno a 180° C.
- Retire a massa e faça pequenas bolinhas com a mão. Coloque-as em uma assadeira e achate com um garfo.
- Leve para assar por volta de 10 minutos.

CUPCAKE DE BETERRABA ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de uva-passa branca
- 1/3 de xícara (chá) de água
- 300g de beterraba crua com casca
- 4 ovos
- 1/3 de xícara de óleo de soja
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1/3 xícara de farinha de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180° C e unte formas de cupcake com óleo.
- Coloque as uvas-passas em uma panela com a água e leve ao fogo baixo por 5
- minutos até cozinharem.
- Lave bem as beterrabas e pique-as em cubos médios. Em um liquidificador, coloque as beterrabas, os ovos, o óleo e bata bem até formar uma mistura homogênea.
- Transfira essa mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de aveia, o amido de
- milho e o fermento. Misture bem.
- Transfira a mistura para as formas de cupcake e leve para assar no forno preaquecido por cerca de 20 minutos ou até furar com o palito e a massa sair limpa.
- Retire os cupcakes e aguarde esfriar para desenformar. Sirva com a calda.



CALDA DE CHOCOLATE ZERO AÇÚCAR

INGREDIENTES

- 1 xícara de uva-passa
- 2 xícaras de leite integral
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Com um mixer, triture a uva-passa com o leite até ficar bem homogêneo.
2. Coloque essa mistura em uma panela e leve ao fogo médio. Quando ferver,
acrescente os demais ingredientes e misture muito bem. Mexa até a calda
engrossar, desgrudando do fundo da panela.
3. Sirva por cima dos cupcakes de beterraba.





salgadinhos saudáveis

Associação Prato Cheio

SALGADINHO TIPO NACHOS SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 xícara (de chá) de farinha de milho amarela
1 xícara (de chá) de parmesão ralado
1 colher de chá de sal
2 colheres de chá de páprica defumada
100ml de água morna (ou menos) para dar o ponto
Azeite para pincelar

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, acrescente a farinha de milho, o parmesão, o sal e a páprica
defumada. Acrescente a água morna aos poucos, até chegar no ponto que a
massa dê para modelar sem quebrar ou grudar nas mãos. Não acrescente a
água de uma vez.
2.Faça uma bola grande com a massa e deixe descansar alguns minutos.

CONTINUA

MODO DE PREPARO

3.Preaqueça o forno a 180 C°.
4. Apoie metade da massa em um plástico filme e coloque outro por cima,
fazendo um "sanduíche" com a massa. Com o auxílio de um rolo, abra e
espalhe bem a massa, deixando-a fina. Retire o plástico da parte de cima e
corte a massa em triângulos. Repita o processo até acabar
5. Em uma assadeira, acrescente os triângulos de massa e pincele um pouco
de azeite. Leve para assar por cerca de 10 minutos ou até secar e ficar
crocante.
6. Retire do forno e espere esfriar. Sirva com guacamole.

GUACAMOLE (PARA SERVIR COM OS SALGADINHOS)

INGREDIENTES

- 1 abacate amassado
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho triturados
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 1 tomate picado em cubos
- 1 maço de coentro picado (COM OS TALOS)
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, amasse bem o abacate junto com o suco de limão, o azeite e os dentes de alho. Acrescente os demais ingredientes e misture bem.

CHIPS DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- Casca de 5 batatas-doces
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 oC (temperatura média).
2. Coloque as cascas numa assadeira grande - quanto mais espaço tiver entre as cascas, mais crocante elas ficam. Regue com o azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem com as mãos, para untar todas as tirinhas, e
espalhe na assadeira.
3. Leve ao forno para assar por cerca de 15 minutos, até dourar e ficar crocante - na
metade do tempo dê uma mexida nas cascas com uma espátula para que assem por igual.
4. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir - as cascas ficam mais crocantes depois que esfriam.
5. Sirva com o molho verde.



RECEITAS DE FIM DE ANO





Associação Prato Cheio

ARROZ DE FORNO COM TALOS

INGREDIENTES- MOLHO BECHAMEL

- 650ml de leite gelado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- 50g de queijo parmesão

MODO DE PREPARO- MOLHO BECHAMEL

1. Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa bem com uma espátula por 2 minutos — essa mistura, chamada roux, vai engrossar o molho.
2. Adicione o leite gelado em fio aos poucos, misturando bem com o batedor de arame sem parar para dissolver a farinha e evitar que o molho fique com gruminhos. Aumente o fogo e mexa até ferver.
3. Assim que ferver, abaixe o fogo e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até formar um molho mais espesso.
4. Desligue o fogo, acrescente o queijo parmesão e misture bem. Experimente o sal e a pimenta e ajuste se necessário. Reserve.



CONTINUA

ARROZ DE FORNO COM TALOS

INGREDIENTES- ARROZ

- 4 xícaras de água
- 2 e 1/2 colheres de sopa de óleo
- 1/2 cebola cortada em cubos pequenos
- Talos de 1/2 maço de couve
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 xícaras de arroz
- 1 colher de chá de sal
- Molho bechamel preparado
- 1/2 lata de milho escorrido
- 1/2 lata de ervilha escorrida
- Mussarela em cubos
- Mussarela em fatias para gratinar



MODO DE PREPARO

1. 1. Leve uma panela ao fogo com as 4 xícaras de água até ferver.
2. Lave bem a couve e a cenoura. Separe as folhas do talo da couve e reserve as folhas- faremos couve refogada. Corte os talos e a cenoura em cubos pequenos.

CONTINUA

ARROZ DE FORNO COM TALOS

MODO DE PREPARO

3. Enquanto a água ferve, em uma panela de fundo largo e alto, acrescente o óleo e a cebola. Refogue até ela murchar. Acrescente os talos de couve, a cenoura, os dentes de alho amassados e refogue bem. Acrescente o arroz, o sal e refogue. Adicione a água fervente, misture para soltar o arroz do fundo da panela e tampe. Deixe cozinhar até o arroz cozinhar e secar bem. Reserve.

MONTAGEM- ARROZ DE FORNO

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela grande, acrescente o arroz cozido, o molho bechamel, o milho, a ervilha e a mussarela em cubos e misture até incorporar. Despeje e espalhe a mistura em uma assadeira de vidro, ajeitando e nivelando para ficar uniforme. Finalize cobrindo o arroz com as fatias de mussarela.
3. Leve ao forno para assar por volta de 20 minutos, ou até o queijo gratinar bem. Sirva.



SALADA DE BATATA DE MAIONESE CASEIRA COM APROVEITAMENTO

MAIONESE CASEIRA

INGREDIENTES

- 200ml de leite gelado
- 1 colher de chá de sal
- 1 dente de alho descascado
- 1 colher de sopa de caldo de limão
- 400ml de óleo gelado

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, acrescente o leite gelado, o sal, o dente de alho e o
suco de limão. Bata bem até formar uma mistura homogênea.
2. Acrescente o óleo EM FIO AOS POUCOS, até dar o ponto. Não coloque o
óleo de uma vez ou a maionese VAI TALHAR.
3. Quando a maionese engrossar, o liquidificador começará a ter dificuldade em
bater a mistura. Assim que atingir o ponto desejado, despeje a maionese em um pote, cubra e leve para a geladeira.



SALADA DE BATATA DE MAIONESE CASEIRA COM APROVEITAMENTO

INGREDIENTES- SALADA DE BATATA

- 600g de batata
- 200g de cenoura
- 1 xícara de cebolinha e salsinha picadas com as folhas e o talo
- 2 ovos
- Maionese caseira preparada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Lave bem as batatas e as cenouras, sem descascar. Corte-as em cubos pequenos e o mais padronizados possíveis, assim o tempo de cozimento para todos fica igual. Higienize o cheiro-verde e pique-o (talos e folhas).
- Reserve.
- Cozinhe a batata e a cenoura no vapor, de preferência separadamente. Caso opte por cozinhar junto, a batata deve ser colocada primeiro e só depois de 3 a 4 minutos acrescentar a cenoura. Assim que estiverem macios, retire os legumes do forno e espere esfriar e que a água escorra bem.
- Em uma panela pequena, acrescente água suficiente para submergir os ovos. Leve ao fogo. Assim que a água começar a ferver, coloque os ovos e deixe cozinhar por volta de 12 minutos. Deixe esfriar.
- Com a maionese preparada e os legumes frios, acrescente todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Experimente o sal e a pimenta e ajuste a quantidade se necessário. Sirva gelado.



RABANADA BRÛLEÉ COM CARAMELO SALGADO

INGREDIENTES

- 2 pães franceses amanhecidos
- 1 ovo
- 3/4 de xícara (chá) de leite
- Essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 6 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 2 colheres de chá (cheias) de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Corte cada pão francês em fatias de 1 cm no sentido do comprimento. Corte cada fatia em tiras de 1,5 cm de largura, também no sentido do comprimento, para formar os palitos.
2. Num prato fundo, quebre o ovo. Junte o leite, a baunilha, o sal e bata com um garfo, apenas para misturar a clara com a gema e o leite.
3. Leve uma frigideira grande antiaderente com 1 colher (chá) de manteiga ao fogo médio. Assim que a manteiga derreter, gire delicadamente para untar todo o fundo da frigideira.

Para fazer as rabanadas: mergulhe um palito de cada vez na mistura de leite e ovo para umedecer – como ele é estreito, é bem rápido mesmo, do contrário pode ficar mole demais. Retire o palito, escorra o excesso de líquido e transfira para a frigideira. Repita esse balé, colocando quantos palitos couberem na frigideira um ao lado do outro – assim eles ficam bem dourados.



CONTINUA

RABANADA BRÛLEÉ COM CARAMELO SALGADO

Doure por cerca de 1 minuto de cada lado, pressionando delicadamente com uma espátula — assim os palitos de rabanada ficam mais crocantes.
Transfira os palitos dourados para uma travessa e repita com o restante, adicionando manteiga na frigideira a cada leva.
6. Assim que todos estiverem dourados, polvilhe 3 colheres (sopa) de açúcar cristal sobre todos os palitos.
7. Volte a frigideira ao fogo médio e adicione 1 colher (chá) de manteiga para untar o fundo novamente. Disponha quantos palitos de rabanada couberem na frigideira, com o lado do açúcar voltado para baixo, e doure por cerca de 1 minuto até caramelizar. Polvilhe parte do açúcar restante sobre as tiras e, com uma espátula, vire para caramelizar o outro lado. Atenção: cuidado para o açúcar não queimar, o processo é bem rápido.
8. Transfira as rabanadas caramelizadas para um prato. Com cuidado, passe um papel toalha para retirar a manteiga com açúcar caramelizado do fundo da frigideira – isso evita que as próximas rabanadas queimem. Repita o processo com o restante dos palitos, untando a frigideira com manteiga a cada leva e polvilhando novamente os palitos com açúcar antes de virar.
9. Aguarde 5 minutos antes de servir — o caramelo vai endurecer formando uma casquinha de açúcar. Sirva os palitos de rabanada com o caramelo salgado.



CONTINUA

RABANADA BRÛLEÉ COM CARAMELO SALGADO

CARAMELO SALGADO

INGREDIENTES

- 200 g de açúcar
- 50 g de manteiga sem sal cortada em cubos
- 100 ml de creme de leite levemente aquecido
- 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

1. Separe todos os ingredientes, coloque-os em vasilhas e deixe próximos a você. É uma receita rápida, que pode queimar facilmente, então é fundamental deixar tudo separado.
2. Em uma panela de fundo largo, acrescente o açúcar e leve-a para o fogo alto, mexendo com uma espátula, até o açúcar derreter. Quando o açúcar começar a derreter, abaixe o fogo. Vá mexendo até o açúcar derreter completamente, sem pedras. Comece a despejar a manteiga AOS POUCOS, um cubo de cada vez. Mexa muito bem a cada adição. Depois da manteiga, acrescente o creme de leite aquecido também aos poucos, mexendo muito bem a cada adição. Assim que estiver bem incorporado e cremoso, só finalize com o sal.
3. Sirva com a rabanada.



BATATA COM CASCA (RÚSTICA) ASSADA COM ALECRIM E MOLHO DE TALOS

Ingredientes

- 3 batatas
- 3 ramos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho com casca
- sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Lave e seque bem as batatas e o alecrim.

2. Numa tábua, corte as batatas em gomos: sempre no sentido do comprimento,
vá cortando em metades até formar gomos na espessura que desejar. No Panelinha, gostamos deles mais gordinhos.

3. Transfira os gomos para uma panela, cubra com água e tempere com uma
colher (chá) de sal. Leve ao fogo alto e, quando a água começar a ferver, deixe cozinhar por 6 minutos.
Retire do fogo, passe as batatas para uma peneira e deixe por alguns minutos para escorrer bem a água - esse é um dos segredos para deixar crocante os legumes assados.



CONTINUA

BATATA COM CASCA (RÚSTICA) ASSADA COM ALECRIM E MOLHO DE TALOS

5. Transfira para uma assadeira (de preferência antiaderente), junte o alecrim, os dentes de alho com casca e regue com o azeite. Misture bem para envolver as batatas e ervas com o azeite. Espalhe os gomos na assadeira, sem encostar ou sobrepor - quanto mais espaço entre eles mais crocantes e dourados ficam.
6. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 40 minutos. Chacoalhe a assadeira de tempos em tempos ou, na metade do tempo, vire os pedaços com uma pinça.
7. Retire do forno e, com ajuda de uma espátula, solte as batatas da assadeira.
Sirva com o molho.

CONTINUA



BATATA COM CASCA (RÚSTICA) ASSADA COM ALECRIM E MOLHO DE TALOS

MOLHO VERDE COM TALOS

INGREDIENTES

- 400 ml de óleo vegetal
- 200 ml de leite gelado
- 1 xícara (chá) de cheiro verde com talos
- Sal a gosto
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Higienize o cheiro-verde. Pique bem, sem descartar os talos- vamos utilizá-los na receita.
2. Dentro de um liquidificador, coloque o cheiro verde picado, o dente de alho descascado e dividido ao meio, o leite integral gelado e o sal.
3. Bata em velocidade média por cerca de 4 minutos até incorporar bem. Retire a tampa cuidadosamente e com o liquidificador ainda batendo, adicione o óleo em fio aos poucos, sem desligar o liquidificador, até o molho engrossar. Fique atento à mudança da espessura: assim que o molho adquirir a consistência, pare de bater.
4. Acerte o sal se necessário, desligue o liquidificador e transfira o molho para outro recipiente. Leve para gelar.



Associação Prato Cheio

@associacaopratocheio