FLV

receitas com frutas, legumes e verduras





Organização de
Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação de
José Valverde Machado Filho

Índice











Frutas 09

- Introdução 11
- **• Receitas Salgadas** **15**
- Carne seca com farofa de frutas 17
- Frango martiniquenho 19
- Filé de merluza ao molho de uva 20
- Arroz ao azeite e frutas 21
- Macarrão xadrez com abacaxi 22
- Salada colorida 23
- Salada exótica de frutas 24
- **• Receitas Doces** **25**
- Coroa de frutas 27
- Pavê de frutas 28
- Bolo nevado 29
- Mousse leve de morangos 31
- Sushi doce 33
- Café com maracujá 36

Legumes e Verduras 37

- Introdução 39
- **• Receitas Salgadas** **43**
- Lasanha de legumes 45
- Paela de vegetais 47
- Quiche de abóbora 48
- Chuchu recheado 50
- Calzone de escarola 51
- Pão de couve 53
- Torta de brocólis 55
- Trouxinha de alface 57
- Surpresa de mandioquinha 58
- Tacos de cenoura e frango 59
- **• Receitas doces** **61**
- Cocada de abóbora 63
- Pudim de abobrinha 64
- Rocambole de chuchu 66
- Crepe de berinjela 68
- Brigadeiro de cenoura 70
- Churros enriquecidos 71
- Mandioca cremosa 73
- Pantera cor-de-rosa 75
- Referências bibliográficas 77
- Sites consultados 77

F

FRUTAS



Introdução

Definição

A fruta é a parte polposa que rodeia a semente das plantas. Geralmente, possui aroma característico, é rica em suco e tem sabor doce.

Valor Nutritivo

A maioria das frutas é fonte de vitaminas, minerais, carboidratos e fibras. Além disso, as frutas são compostas de 80% de água e contêm pouquíssima proteína e gordura.

Dentre as vitaminas, as mais encontradas nas frutas são a vitamina C e os carotenos (licopeno responsável pela coloração vermelha, betacaroteno responsável pela coloração alaranjada e luteína responsável pela cor esverdeada das frutas). A vitamina C tem ação antioxidante e auxilia na resistência a infecções. Os carotenos, além da atividade antioxidante, auxiliam no bom funcionamento do sistema imunológico, na visão, no desenvolvimento, no crescimento e na reprodução humana.

Dentre os minerais, o mais encontrado é o potássio, que auxilia no controle da pressão arterial, na regulação do teor de água no organismo e na regulação dos movimentos dos músculos e das batidas do coração. As frutas que mais contêm potássio são o melão, o mamão e a banana.



Aquisição

Deve-se dar preferência, sempre, às frutas da época, pois são mais baratas, mais atraentes e mais nutritivas. Na compra, as frutas devem ter a consistência firme e apresentar cascas sem amassados, furos ou manchas.

Armazenamento

As frutas devem ser armazenadas sob refrigeração, com exceção da banana, que escurece se guardada na geladeira.

Não se deve embrulhar as frutas no jornal, pois ele contém chumbo, metal pesado que, quando ingerido, acumula-se no organismo, causando intoxicação.

Higienização

Antes do consumo ou do seu uso em preparações, as frutas devem ser muito bem lavadas em água corrente, para retirar as sujidades e o excesso de produtos químicos. Posteriormente, devem ser colocadas em solução clorada por 15 a 30 minutos* para esterilização e enxaguadas.

Utilização

Recomendações para evitar a perda de nutrientes (vitaminas e minerais)

• consuma os sucos cítricos logo após o preparo, pois a vitamina C é perdida rapidamente;

• consuma as preparações feitas com frutas frescas em curto período de tempo, pois elas podem sofrer alterações na consistência, na aparência e no sabor.

* ou conforme instruções do fabricante.

Dicas

• A vitamina C precisa ser consumida diariamente, pois o organismo não a armazena. O excesso é excretado na urina, sendo que o consumo de grandes quantidades pode causar prejuízos aos rins;

• As frutas podem ser congeladas apenas se forem utilizadas posteriormente em alguma preparação, e não para serem consumidas ao natural;

• Para congelar as frutas, higienize e seque-as muito bem, para evitar a formação de cristais de gelo;

• Utilize frutas em preparações doces, compotas, molhos, sucos, saladas, entre outros;

• Ao utilizar nas receitas frutas que se oxidam em contato com o ar (maçã, pêra, banana, abacate, etc), pingue gotas de limão sobre elas, para não ficarem escuras.



Uma boa qualidade de vida está associada ao consumo adequado de frutas, pois elas apresentam substâncias essenciais ao bom funcionamento do organismo, como as vitaminas, os minerais e as fibras. Além disso, podem ser consumidas diariamente, pois possuem, de forma geral, baixa quantidade de calorias, o que auxilia em dietas de redução e controle do peso.

F

FRUTAS

RECEITAS SALGADAS



Carne seca com farofa de frutas



Páginas

1 2

Ingredientes

- 750g de carne seca sem gordura
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 3 dentes de alho em lascas (10g)
- 1 folha de louro

Modo de Preparo

Coloque a carne seca em um recipiente, cubra com água e deixe de molho por 24 horas na geladeira, trocando a água, no mínimo, três vezes durante esse período. Em seguida, cozinhe a carne seca na panela de pressão por, aproximadamente, 50 minutos. Escorra, retire o excesso de gordura e corte em pedaços. Em uma panela grande aqueça o azeite, refogue o alho, junte a carne, o louro e deixe dourar. Reserve essa mesma panela para o preparo da farofa.

Carne seca com farofa de frutas



Páginas

1 2

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 130g

Valor calórico da porção: 759,17 Kcal

Farofa de frutas

Ingredientes

- 2 cebolas grandes cortadas em rodelas (350g)
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados (220g)
- 2 bananas nanicas cortadas em rodelas (320g)
- 1 maçã cortada em cubos (125g)
- 1/2 xícara (chá) de passas brancas sem sementes (120g)
- 1/2 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picadas (40g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca crua (340g)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Na mesma panela utilizada para cozinhar a carne, coloque as cebolas, os tomates e refogue. Adicione as bananas, a maçã e as uvas passas. Para misturar os alimentos nesta fase da preparação, não se deve mexer os ingredientes com colher ou qualquer outro utensílio, mas sim, fazer movimentos circulares com a panela. Junte a salsinha, a cebolinha, a farinha de mandioca, tempere com sal e mexa bem. Disponha a carne em uma travessa e sirva acompanhada da farofa.

Frango martiniquenho



Página

1

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 159,52 Kcal

Ingredientes

- 1 frango médio cortado em pedaços, sem pele e sem gordura (430g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 3 colheres (chá) de alho picado (10g)
- 1/2 colher (chá) de pimenta do reino (2,5g)
- Suco de 1 limão (20ml)
- 1/2 tablete de manteiga (100g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30ml)
- 2 cebolas médias picadas (350g)
- 2 colheres (sopa) de curry em pó (10g)
- 1 maçã média descascada e picada (125g)
- 1 fatia de melão picado (190g)
- 1/4 de mamão papaya picado (100g)
- 1/2 copo de iogurte natural (100ml)
- 1/2 lata de creme de leite (150g)

Modo de Preparo

Tempere o frango com o sal, o alho, a pimenta do reino e o suco do limão. Deixe no tempero de um dia para o outro. Em uma panela grande, coloque o óleo e a manteiga e leve ao fogo para aquecer. Refogue a cebola, junte o frango e deixe dourar em fogo brando. Tire um pouco da água que formar do refogado para dissolver o curry e devolva à panela. Deixe o frango cozinhar até ficar macio. Junte as frutas e cozinhe até dissolverem na panela. Quando estiver pronto, acrescente o iogurte e o creme de leite sem deixar ferver. Sirva com arroz branco.

Filé de merluza ao molho de uva



Página

1

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 105g

Valor calórico da porção: 177,47 Kcal

Filés

Ingredientes

- Caldo de ½ limão (10ml)
- 1 tablete de caldo de peixe diluído em 100ml de água
- ½ cebola média ralada (90g)
- sal a gosto
- 5 filés de peixe Merluza (550g)
- Azeite para grelhar

Modo de Preparo

Misture o caldo de limão, o caldo de peixe, a cebola, o sal e tempere os filés. Deixe na geladeira por 20 minutos. Numa frigideira coloque um fio de azeite e grelhe os filés. Reserve.

Molho

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 5 colheres (sopa) de vinho branco (50ml)
- 1 colher (chá) de tempero pronto (6g)
- 1/2 cacho de uva itália pequeno (125g)

Modo de Preparo

Corte as uvas ao meio e retire as sementes. Reserve. Coloque a manteiga em uma frigideira, adicione o vinho branco, o tempero pronto e as uvas. Deixe cozinhar por 3 minutos. Adicione esse molho aos filés e sirva.

Arroz ao azeite e frutas



Página

1

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 130g

Valor calórico da porção: 197,64 Kcal

Ingredientes

- 1 tablete de caldo de galinha (9,5g)
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de colorau
- 4 xícaras (chá) de água (800ml)
- 1/2 xícara (chá) de azeite (100ml)
- 1/2 cebola média picada (90g)
- 1 colher (sopa) de alho picado (10g)
- 1 1/2 xícara (chá) de arroz (260g)
- 5 morangos picados (50g)
- 1 kiwi picado (50g)
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas picadas (80g)
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada (40g)

Modo de Preparo

Dissolva o caldo de galinha, o curry e o colorau na água fervente e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e o alho, depois acrescente a cebola e refogue. Coloque o arroz na panela e frite até ficar transparente. Acrescente a água com os temperos e espere secar. Quando o arroz estiver cozido, acrescente as frutas, as azeitonas e a salsinha.

Macarrão xadrez com abacaxi



Página

1

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 145g

Valor calórico da porção: 157,18 Kcal

Ingredientes

- 1 tablete de caldo de galinha (9,5g)
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 5 filés de frango em cubos (300g)
- 4 colheres (sopa) de molho de soja (45ml)
- 2 colheres (sopa) de purê de tomates (30g)
- 2 colheres (chá) de amido de milho (10g)
- 1 cebola média cortada em cubos (175g)
- 2 talos de salsão cortados em cubos (180g)
- 1 pimentão vermelho pequeno cortado em cubos (200g)
- ½ xícara (chá) de abacaxi cortado em cubos (90g)
- 1 pacote de macarrão de arroz "Bifum" (200g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada (20g)
- 2 colheres (sopa) de amendoim torrado (20g)

Modo de Preparo

Dissolva o caldo de galinha na água. Deixe o frango de molho no caldo de galinha, molho de soja, purê de tomates e amido de milho por cerca de 10 minutos. Esquente uma frigideira antiaderente e frite somente os pedaços de frango, reservando o caldo. Junte a cebola, o salsão, o pimentão, o abacaxi e o caldo reservado. Leve ao fogo e deixe engrossar, adicionando água, se necessário. Cozinhe o macarrão rapidamente em água fervente e escorra. Coloque o macarrão em uma vasilha com o molho e o frango por cima. Salpique a cebolinha e o amendoim.

Salada colorida



Página

1

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 105g

Valor calórico da porção: 100,9 Kcal

Salada

Ingredientes

- 5 folhas de repolho roxo (75g)
- 5 folhas de alface americana (75g)
- 1 miolo de escarola (75g)
- 2 figos maduros cortados em quatro (100g)
- 2 kiwis cortados em fatias (100g)
- 1 manga haden cortada em fatias (490g)

Modo de Preparo

Higienize bem as folhas e frutas. Coloque as folhas de repolho em uma saladeira, de modo que formem uma base. Dentro das folhas de repolho arrume a alface americana e o miolo de escarola. Coloque as fatias de kiwi sobre as folhas. Faça o mesmo com os figos e a manga.

Molho

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- Suco de 1/2 limão (10ml)
- 1 colher (sopa) de mostarda (20g)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Misture o azeite, o suco de limão, a mostarda e o sal. Bata bem com o garfo para que os ingredientes fiquem bem misturados. No momento de servir, regue a salada com esse molho.

Salada exótica de frutas



Página

1

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 85g

Valor calórico da porção: 94,34 Kcal

Salada de frutas

ingredientes

- 1/2 maço de agrião (250g)
- 1/2 manga fatiada (250g)
- 1/2 pepino cortado em rodelas (140)
- 6 folhas de acelga picadas (120g)
- 1/2 mamão papaya picado (200g)
- 1 kiwi cortado em rodelas (50g)
- 1 caqui cortado em fatias (150g)
- 5 bagos de uva itália cortados ao meio (100g)
- 5 morangos (50g)

Modo de Preparo

Higienize bem as folhas e frutas. Coloque o agrião ao redor da bandeja. Distribua a manga e o pepino sobre o agrião, intercalando-os. Coloque a acelga cortada. No centro coloque o mamão e o kiwi. Distribua o caqui sobre a acelga e coloque as uvas entre eles. Finalize a decoração com fatias grossas de morango.

Molho

Ingredientes

- Suco de 1 limão (20ml)
- 1 dente de alho picado (3g)
- 3 colheres (sopa) de molho de soja (45ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 pitada de orégano

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e sirva à parte.

F

FRUTAS

RECEITAS DOCES



Coroa de frutas



Página

1

Rendimento: 11 porções

Peso da porção: 110g

Valor calórico da porção: 60,37 Kcal

Ingredientes

- 2 envelopes de gelatina sem sabor (24g)
- 1 caixa de gelatina sabor limão (15g)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja (200ml)
- Óleo de canola para untar
- 1 pires de uvas itália cortadas ao meio e sem sementes (165g)
- 1 pires de uvas rubi cortadas ao meio e sem sementes (145g)
- 1 pires de morangos picados (125g)
- 1/2 xícara (chá) de cerejas em calda (50g)
- 1 maçã descascada e cortadas em cubos pequenos (125g)

Modo de Preparo

Hidrate a gelatina sem sabor conforme instruções da embalagem. Prepare a gelatina de limão, conforme instrução da caixa. Misture as gelatinas e o suco de laranja. Em uma forma com furo central de 25cm de diâmetro untada com óleo de canola, despeje 1,5cm da mistura de gelatinas e leve à geladeira até começar a solidificar. Espalhe as frutas sobre a gelatina solidificada. Despeje o restante da mistura de gelatinas. Cubra com papel alumínio e leve novamente à geladeira por 3 horas. Desenforme e sirva.

Pavê de frutas



Página

1

Rendimento: 25 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 179,84 Kcal

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 4 laranjas picadas (700g)
- 4 bananas prata picadas (740g)
- 1 maçã picada (125g)
- 1 mamão papaya picado (400g)
- 1 pacote de pudim sabor baunilha (85g)
- 1 caixa de biscoito champagne (250g)
- 1/2 xícara (chá) de leite para molhar os biscoitos (100ml)
- essência de baunilha a gosto
- 1 1/2 xícara (chá) de chantilly (330g)

Modo de Preparo

Cozinhe a lata de leite condensado na panela pressão por 40 minutos. Abra a lata somente depois de fria. Corte as frutas em pedaços pequenos e reserve. Faça o pudim de baunilha conforme instruções da embalagem e reserve. Molhe os biscoitos champagne em um pouco de leite misturado com gotas de essência de baunilha, sem deixar encharcar. Coloque-os em um pirex. Espalhe por cima dos biscoitos, o leite condensado cozido, e depois, o pudim de baunilha (que não deve estar muito quente). Jogue as frutas picadas por cima, e, por último, o chantilly.

Bolo nevado



Páginas

1 2

Purê de maçã

Ingredientes

- 5 maçãs picadas (625g)
- 1 colher (café) de canela
- 2 colheres (sopa) de açúcar (20g)

Modo de preparo

Descasque as maçãs, pique e coloque-as para ferver em água. Quando as maçãs estiverem rosadas, acrescente a canela e o açúcar. Escorra e bata no liquidificador. Reserve esse purê.

Massa

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio (7,5g)
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó (20g)
- ½ colher (chá) de canela (2,5g)
- ½ colher (chá) de cravo moído (2,5g)
- 1 colher (chá) de noz-moscada (2,5g)
- 3 ovos (180g)
- 1 xícara (chá) de margarina (180g)
- ¼ xícara (chá) de uvas passas (60g)
- 1 colher (sopa) de avelã triturada (10g)
- 1 colher (sopa) de nozes picadas (10g)

Bolo nevado



Páginas

1 2

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 95g

Valor calórico da porção: 472,68 Kcal

Modo de Preparo

Coloque os ingredientes secos na batedeira, reservando apenas as uvas passas, a avelã e as nozes. Acrescente os ovos e a margarina e bata por 2 minutos. Adicione o purê de maçã e bata por mais 2 minutos. Misture as uvas passas, a avelã e as nozes. Coloque em uma forma (bolo inglês) forrada com papel manteiga, e leve ao forno médio por 1 hora. Desenforme ainda morno.

Cobertura

Ingredientes

- ¼ xícara (chá) de margarina (45g)
- 1 xícara (chá) açúcar de confeiteiro (100g)

Modo de Preparo

Bata a margarina e o açúcar até virar uma pasta. Espalhe sobre o bolo morno e decore a gosto.

Mousse leve de morangos



Páginas

1 2

Mousse
Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de morangos picados (440g)
- 1 colher (café) de essência de amêndoas ou de sua preferência (5ml)
- 5 colheres (sopa) de açúcar de confeiteiro (50g)
- 1 envelope de gelatina sem sabor (12g)
- 2 potes de iogurte de morango (400ml)
- 2 claras (35g)

Modo de Preparo

Limpe e lave os morangos. Bata-os no liquidificador com a essência e o açúcar. Hidrate a gelatina sem sabor de acordo com as instruções da embalagem e bata no liquidificador com os morangos. Acrescente o iogurte. Bata as claras em ponto de neve e misture à preparação de morangos com movimentos de baixo para cima. Coloque a mistura em uma forma com furo central, untada com óleo vegetal e leve à geladeira por 3 horas.

Mousse leve de morangos



Páginas

1 2

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 70g

Valor calórico da porção: 116,71 Kcal

Calda

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de açúcar (90g)
- 3 colheres (sopa) de água (30ml)
- 3 gotas de corante vermelho alimentício
- Morangos para decoração

Modo de Preparo

Em uma panela coloque o açúcar, a água, o corante e leve ao fogo. Deixe até formar uma calda grossa. Desenforme e decore com morangos e a calda.

Sushi doce



Páginas

1 2 3

Crepes

Ingredientes

- 1 ½ copo (requeijão) de leite (400ml)
- 2 ½ colheres (sopa) de manteiga sem sal derretida (50g)
- 2 ovos (120g)
- ½ colher (sopa) de óleo (7,5 ml)
- ½ colher (café) de sal (3g)
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar (15g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- Manteiga, o suficiente para untar a frigideira

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ingredientes, começando pelos líquidos, até obter uma mistura homogênea. Deixe descansar por 30 minutos na geladeira. Unte uma frigideira (de 18cm) com um pouco de manteiga, aqueça e espalhe uma concha rasa da massa. Deixe dourar e vire para dourar o outro lado. Corte cada crepe em um quadrado de aproximadamente 15cm x 15cm. Repita o processo até terminar a massa. Reserve.

Sushi doce



Páginas

1 2 3

Marinada de frutas

Ingredientes

- 2 maracujás médios (360g)
- 1/2 colher (café) de gengibre ralado (3g)
- Mel a gosto
- 1 manga cortada em tiras (490g)
- 2 kiwis cortados em tiras (100g)
- 1/2 xícara (chá) de ameixas secas cortada em tiras (60g)
- 1/2 xícara (chá) de morangos cortados em tiras (220g)

Modo de Preparo

Retire a polpa dos maracujás. Junte o gengibre ralado e adoce com mel. Coloque as frutas em tiras nesta marinada e deixe por 30 minutos.

Sushi doce



Páginas

1 2 3

Rendimento: 18 porções

Peso da porção: 110g

Valor calórico da porção: 176,97 Kcal

Arroz doce

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz (175g)
- 2 xícaras (chá) de água (400ml)
- 5 xícaras (chá) de leite (1 litro)
- 1 fava de baunilha (ou 5 gotas de essência de baunilha)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (40g)

Modo de Preparo

Numa panela, coloque o arroz e a água e deixe ferver até secar. Acrescente o leite e o açúcar. Quando o arroz estiver cozido e bem grudento, retire do fogo e acrescente a essência de baunilha. Reserve.

Montagem dos sushis

Espalhe uma camada fina de arroz doce em cada crepe. Disponha as tiras de frutas (retiradas da marinada) no sentido longitudinal. Com o auxílio de um saco plástico, enrole os crepes em formato de cilindro. Corte cada cilindro no tamanho desejado. Coloque os sushis nos pratos com uma bola de sorvete e regue com a calda de frutas e mel.

Café com maracujá



Página

1

Rendimento: 30 porções

Peso da porção: 150g

Valor calórico da porção: 75 Kcal

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de café (100ml)
- 5 colheres (sopa) de leite condensado (50ml)
- 6 bolas de sorvete de creme (400g)
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá concentrado (100ml)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

L V
LEGUMES E VERDURAS



Introdução

Definição

• **Hortaliças:** são vegetais geralmente cultivados na horta e compreendem a denominação genérica de verduras e legumes.

• **Verduras e legumes:** são plantas ou partes de plantas que servem ao consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes.

• **Verduras:** São as partes comestíveis do vegetal, como as folhas, as flores, os botões ou as hastes. *Exemplo:* espinafre, acelga, alface, agrião, brócolis.

• **Legumes:** São as partes comestíveis do vegetal, como os frutos, as sementes, as raízes e os tubérculos.

Exemplo: abobrinha, berinjela, tomate, cenoura, mandioca, batata, beterraba.

Obs: raízes e tubérculos são partes comestíveis do vegetal que se desenvolvem sob a terra.

Valor Nutritivo

A maioria das verduras e dos legumes é fonte de **vitaminas, minerais e fibras**. Dentre as vitaminas, destacam-se a vitamina C (nos vegetais folhosos e nos legumes), que exerce papel antioxidante e auxilia na resistência a infecções, e a pró-vitamina A (nos vegetais amarelos e amarelo-alaranjados) ou betacaroteno, que auxilia no processo visual, no bom funcionamento do sistema imunológico, no desenvolvimento e no crescimento humano.

As fibras têm o papel de auxiliar no bom funcionamento do intestino, sendo importante lembrar que essa ação só ocorre se o seu consumo for acompanhado de água.



Aquisição

Na compra, as hortaliças folhosas devem estar frescas, viçosas, rijas, com coloração uniforme, com talos firmes e sem manchas. Os legumes devem apresentar a superfície lisa e firme, com casca brilhante e uniforme, sem manchas ou partes amassadas, sem rachaduras ou partes moles.

Armazenamento

As hortaliças devem ser consumidas, de preferência, no mesmo dia em que são adquiridas, pois murcham e amarelam facilmente.

Para conservá-las adequadamente, deve-se selecionar, embalar em saco plástico e armazená-las na parte inferior (gaveta) da geladeira.

A batata é o único vegetal que não deve ser armazenado em geladeira, pois o amido se transforma em açúcar, deixando-a doce e aguada. Além disso, ela perde parte de suas vitaminas.

Os vegetais devem ser mantidos secos, pois ao serem armazenados molhados, deterioram-se facilmente.

Higienização

As hortaliças devem ser lavadas, uma a uma, em água corrente, colocadas em solução clorada (2 colheres de sopa de hipoclorito de sódio a 2,5% para 1 litro de água) durante 15 a 30 minutos (ou conforme instruções do fabricante), retiradas e enxaguadas para remover os resíduos do produto utilizado.

Obs: o hipoclorito de sódio a 2,5% pode ser encontrado em supermercados, em postos de saúde (doação) ou farmácias. Não utilize água sanitária: ela pode estar contaminada com substâncias tóxicas ou ter a concentração inadequada para utilização em alimentos.

Utilização

Recomendações para evitar a perda de nutrientes (vitaminas e minerais) no preparo dos vegetais:

- corte os vegetais transversalmente (no sentido do comprimento);
- evite tempo prolongado e altas temperaturas durante a cocção;
- cozinhe os vegetais com pouca água. Dê preferência aos vegetais crus ou cozidos no vapor;
- cozinhe os legumes com casca, inteiros ou em pedaços grandes;
- aproveite a água do cozimento dos vegetais (com exceção do espinafre).



A inclusão de hortaliças variadas na dieta é de grande importância, visto que são essenciais para atingir as recomendações diárias de vitaminas, minerais e fibras. Além disso, fornecem variedade de sabor e coloração ao cardápio, melhorando as características das refeições e tornando-as mais agradáveis ao consumo.

LEGUMES E VERDURAS

RECEITAS SALGADAS



Lasanha de legumes



Páginas

1 2

Recheio
ingredientes

- 1 cenoura média (125g)
- 1/2 maço de brócolis (180g)
- 1 abobrinha média (180g)
- 1/2 maço de espinafre (100g)
- 1 1/2 caixa de molho de tomate (700ml)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte a cenoura em rodelas e cozinhe com os buquês de brócolis em água fervente. Escorra bem. Corte a abobrinha em rodelas e cozinhe em água fervente em outra panela. Escorra bem. Ao retirar a abobrinha, cozinhe, na mesma água, as folhas de espinafre. Em outra panela, aqueça o molho de tomate e reserve.

Molho branco
Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1/2 cebola média picada (90g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
- 5 xícaras (chá) de leite (1 litro)

Lasanha de legumes



Páginas

1 2

Rendimento: 15 porções

Peso da porção: 150g

Valor calórico da porção: 284 Kcal

Modo de Preparo

Derreta a margarina e refogue a cebola. Coloque a farinha e mexa bem. Por último, adicione o leite e misture vigorosamente para não empelotar o molho.

Montagem

Ingredientes

- 1 pacote de massa para lasanha (500g)
- 1 ½ xícara (chá) de queijo mussarela ralado (300g)

Modo de Preparo

Forre o fundo de uma travessa com um pouco de molho de tomate. Faça, na seqüência, as seguintes camadas: massa de lasanha, queijo mussarela, molho branco, cenoura e brócolis, massa de lasanha, molho de tomate, abobrinha e espinafre, massa de lasanha. Cubra com molho branco e molho de tomate. Polvilhe com queijo mussarela e leve ao forno para gratinar.

Paella de vegetais



Página

1

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 160g

Valor calórico da porção: 188 Kcal

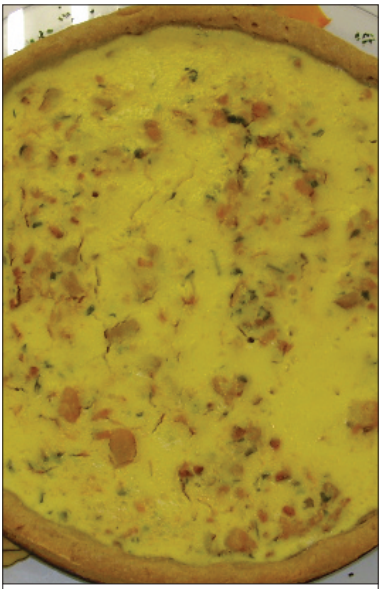
Ingredientes

- ½ colher (sopa) de alho picado (10g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (30g)
- 1 cebola média picada (175g)
- ½ alho-poró picado (60g)
- ½ pimentão vermelho cortado em cubos (100g)
- 1 tomate médio, sem pele e sem sementes, picado (110g)
- 1 xícara (chá) de couve-flor em buquês pequenos (160g)
- 1 xícara (chá) de arroz parboilizado (175g)
- 1 colher (chá) de cúrcuma (3g)
- 3 xícaras (chá) de água fervente (600g)
- 2 sachês de caldo de legumes (10g)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue o alho no azeite, junte a cebola e deixe dourar. Adicione o alho-poró, o pimentão, o tomate, a couve-flor e o arroz. Dissolva a cúrcuma na água quente com o caldo de legumes e despeje no refogado. Abaixe o fogo e deixe cozinhar, mexendo, ocasionalmente, até que a água comece a secar, prove o sal e, se necessário, adicione a gosto. Se precisar, adicione mais um pouco de água durante o cozimento.

Quiche de abóbora



Páginas

1 2

Massa

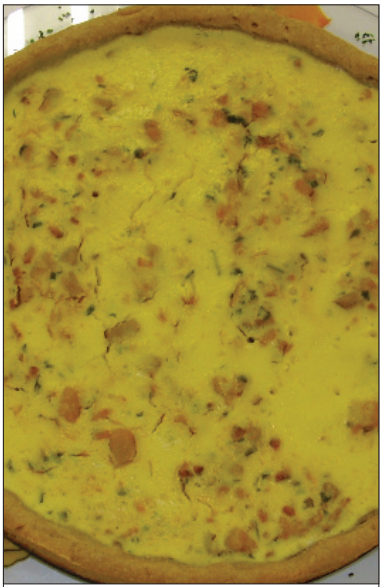
Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (120g)
- 1 pitada de sal
- 1 tablete de manteiga sem sal gelada (200g)
- 1 gema (20g)
- 4 colheres (sopa) de requeijão (60g)

Modo de Preparo

Faça uma farofa com as farinhas (trigo e trigo integral), o sal e a manteiga (reserve uma colher), faça uma cavidade no centro e acrescente a gema e o requeijão. Misture com as pontas dos dedos até obter uma massa lisa. Embrulhe-a com filme plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Passados 15 minutos, ligue o forno à temperatura média. Em seguida, com a manteiga reservada, unte uma assadeira de fundo removível de 25 cm de diâmetro. Coloque a massa na assadeira e abra-a forrando o fundo e as laterais. Fure a massa com um garfo e leve ao forno por 10 minutos, ou até ficar ligeiramente torrada. Retire a massa do forno e reserve.

Quiche de abóbora



Páginas

1 2

Rendimento: 9porções

Peso da porção: 200g

Valor calórico da porção: 586 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 4 fatias grandes de bacon (150g)
- 3 colheres (sopa) de óleo (60g)
- 3 xícaras (chá) de abóbora japonesa picada em cubos pequenos (480g)
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada (20g)
- Sal a gosto
- 10 colheres (sopa) de ricota (200g)
- 4 ovos (240g)
- 4 colheres (sopa) de leite (40ml)

Modo de Preparo

Elimine a pele do bacon, corte-o em cubos pequenos e leve ao fogo em uma frigideira funda com óleo. Frite até dourar, retire com uma escumadeira e espalhe-o sobre toalha de papel. Escorra o excesso de gordura da frigideira e coloque a abóbora e 4 colheres (sopa) de água. Tampe a frigideira e deixe cozinhar até a abóbora ficar “al dente”. Junte a salsinha, acerte o sal, retire do fogo e reserve. Bata no processador a ricota com os ovos e o leite até obter um creme. Acerte o sal e distribua-o sobre a massa. Espalhe a abóbora e o bacon sobre a quiche e volte ao forno por 25 minutos, ou até o recheio ficar firme e a massa dourar.

Chuchu recheado



Página

1

Rendimento: 4 porções

Peso da porção: 120g

Valor calórico da porção: 341 Kcal

Ingredientes

• 2 chuchus descascados e cortados ao meio pelo comprimento (500g)

• 1 tablete de caldo de galinha (11g)

• 3 colheres (sopa) de óleo (60g)

• 2 latas de atum (220g)

• 1 colher (sopa) de mostarda (20g)

• 4 colheres (sopa) de cebola (40g)

•1 colher (sopa) de molho inglês (15g)

• 4 biscoitos água e sal moídos (36g)

• 2 colheres (sopa) de margarina sem sal (40g)

Modo de Preparo

Em uma panela, com 1 litro de água, coloque o chuchu e o caldo de galinha. Tampe e leve ao fogo médio por 25 minutos ou até ficarem ligeiramente macios. Escorra e reserve. Em outra panela, coloque o óleo e leve ao fogo alto até aquecer. Misture o atum, a mostarda, a cebola e o molho inglês. Cozinhe, mexendo às vezes, por 10 minutos. Coloque os chuchus num refratário e, com uma colher, retire um pouco do miolo, fazendo uma cavidade no centro de cada metade. Pique o miolo e acrescente-o ao atum refogado. Misture bem. Recheie cada chuchu com a mistura de atum. Aqueça o forno em temperatura alta. Numa tigela pequena, misture o biscoito moído à margarina e polvilhe sobre o recheio de atum. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos. Sirva em seguida.

Calzone de escarola



Páginas

1 2

Massa
Ingredientes

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10g)
- 1/2 xícara (chá) de água morna (100ml)
- 2 potes de iogurte natural (400g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (100ml)
- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo (840g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

Modo de Preparo

Dissolva o fermento com o açúcar e água morna. Adicione os demais ingredientes e sove a massa até que fique lisa e macia, divida em 8 partes, boleie. Cubra com plástico e deixe descansar por 30 minutos aproximadamente.

Recheio
Ingredientes

- 2 cebolas médias picadas (350g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1 colher (sopa) de alho picado (20g)
- 2 colheres (sopa) de bacon (40g)
- 2 maços de escarola (600g)
- 3/4 de xícara (chá) de azeitona preta picada (120g)
- 2 xícaras (chá) de mussarela ralada (400g)

Calzone de escarola



Páginas

1 2

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 310g

Valor calórico da porção: 784 Kcal

Modo de Preparo

Refogue a cebola com o azeite, acrescente o alho, o bacon e reserve. Aferente rapidamente a escarola picada, junte ao refogado e leve ao fogo, acrescente a azeitona e reserve.

Montagem
Ingrediente

• 2 gemas (40g) para pincelar

Modo de Preparo

Quando a massa já tiver dobrado de volume, com um rolo, abra-a em discos de meio centímetro de espessura. Coloque uma parte do recheio (refogado + mussarela) na metade do disco, preservando cerca de 2 cm de borda. Dobre a massa ao meio no formato de meia-lua, para cobrir o recheio. Feche e aperte com a ponta dos dedos. Pré-aqueça o forno (200ºC), pincele cada calzone com a gema e asse em forno por aproximadamente 30 minutos.

Pão de couve



Páginas

1 2

Massa

Ingredientes

- 2 tabletes de fermento biológico (30g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (10g)
- 1 xícara (chá) de água morna (200g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (100ml)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (480g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Misture o fermento e o açúcar e deixe dissolver. Acrescente a água morna e o óleo e mexa bem. Adicione a farinha, o sal e sove bem a massa. Se necessário, acrescente mais farinha até desgrudar das mãos. Deixe descansar por mais ou menos 25 minutos.

Pão de couve



Páginas

1 2

Rendimento: 28 porções

Peso da porção: 60g

Valor calórico da porção: 174 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 3 dentes de alho amassados (10g)
- 7 colheres (sopa) de cebola picada (70g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 1/4 xícara (chá) de bacon picado (25g)
- 1 tomate médio picado (110g)
- 5 xícaras (chá) de couve manteiga (500g)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente o bacon e deixe dourar. Adicione o tomate e a couve picada finamente. Reserve.

Montagem

Depois da massa crescida, sove novamente, abra e recheie. Enrole os pães. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

Torta de brócolis



Páginas

1 2

Massa

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240g)
- 1 pitada de sal
- 1 tablete de manteiga (200g)
- 1 gema (20g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada (20g)

Modo de Preparo

Peneire em uma tigela a farinha de trigo com o sal e faça uma cavidade no centro. Acrescente a manteiga (reserve 1 colher de sopa), a gema e a salsinha. Misture com as pontas dos dedos até obter uma massa lisa. Embrulhe-a com filme plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.

Torta de Brócolis



Páginas

1 2

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 145g

Valor calórico da porção: 418 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 1/2 pimentão verde fatiado (100g)
- 1/2 pimentão vermelho fatiado (100g)
- 1 1/2 xícara (chá) de brócolis (250g)
- 1 caldo de carne (10,5g)
- 2 ovos batidos (120g)
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite (130g)
- 1/2 xícara (chá) de mussarela (100g)
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas pretas sem caroços cortadas ao meio (80g)

Modo de Preparo

Corte os pimentões em 4, retire as sementes e pique em tiras finas. Cozinhe o brócolis no vapor (água e caldo de carne) durante 3 minutos. Coloque sobre a massa assada os pimentões, o brócolis e as azeitonas. Bata no liquidificador os ovos, o creme de leite e a mussarela até obter uma pasta e despeje sobre o recheio. Pré-aqueça o forno e asse por 35 minutos até crescer e ficar firme no centro. Esfrie e sirva morna ou fria.

Trouxinha de alface



Página

1

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 60g

Valor calórico da porção: 161 Kcal

Ingredientes

- 1 cebola grande picada (175g)
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (60ml)
- 1 ramo de alecrim (20g)
- 1 dente de alho (3g)
- 2 xícaras (chá) de polpa de tomate (430g)
- Sal a gosto
- 12 folhas grandes de alface (180g)
- 1 lingüiça calabresa picada(150g)
- 80g de ervilha fresca
- 2 miolos de pão francês (100g)
- 1 xícara (chá) de leite (200ml)
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60g)
- 2 ovos (120g)

Modo de Preparo

Refogue metade da cebola em uma frigideira com 3 colheres (sopa) de azeite de oliva. Junte o alecrim, o alho descascado, a polpa de tomate, uma pitada de sal, duas conchas de água e deixe cozinhar bem em fogo alto, com a frigideira tampada, por cerca de 30 minutos. Mexa de vez em quando. Elimine o alho e o alecrim e reserve o molho. Lave as folhas de alface e passe-as em água fervente por 30 segundos. Estenda-as sobre um pano de prato e deixe secar. Em uma frigideira, refogue a lingüiça picada com uma colher (sopa) de azeite, acrescente o restante da cebola, a ervilha, uma pitada de sal e duas conchas de água quente. Cozinhe com a frigideira tampada por cerca de 20 minutos ou até evaporar todo o líquido. Desligue o fogo e deixe esfriar. Misture ao refogado o miolo de pão amolecido no leite e espremido, o queijo ralado e os ovos. Distribua uma porção do refogado no centro de cada folha de alface, feche formando trouxinhas e transfira para a frigideira com o molho. Leve ao fogo e cozinhe com a frigideira tampada, em fogo bem baixo, por cerca de 20 minutos. Sirva em seguida.

Surpresa de mandioquinha



Página

1

Rendimento: 35 porções

Peso da porção: 15g

Valor calórico da porção: 85 Kcal

Ingredientes

- 5 mandioquinhas médias (500g)
- 3 ovos (180g)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva (75ml)
- 3/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (105g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (100ml)
- 1/2 xícara (chá) de bacon picado (50g)
- 1 xícara (chá) de requeijão (140g)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Lave as mandioquinhas, descasque e cozinhe-as em uma panela com água por 15 minutos, ou até que fiquem macias. Retire do fogo, escorra a água e passe-as, ainda quentes, por um espremedor de batatas, aparando em uma tigela de batedeira. Junte as gemas, a farinha de trigo, 4 colheres (sopa) de azeite de oliva e bata por 3 minutos. Bata as claras em neve e incorpore-as delicadamente à mistura de mandioquinha até adquirir uma consistência homogênea. Com o azeite restante, unte pequenas formas de empadinhas e polvilhe com farinha de trigo. Despeje a massa e leve ao forno por 35 minutos, ou até que, enfiando um palito no bolo, ele saia limpo. Retire do forno. Leve o bacon picado ao fogo até dourar e junte o requeijão. Recheie os bolinhos e sirva quente ou frio.

Tacos de cenoura e frango



Páginas

1 2

Massa

Ingredientes

- 2 cenouras pequenas (250g)
- 1 xícara (chá) de leite (200ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 2 ovos (120g)
- sal a gosto
- Óleo para untar

Modo de Preparo

Passe a cenoura pela centrifuga para se obter um suco. Acrescente o leite e leve ao liquidificador com a farinha de trigo, o ovo e o sal. Bata até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira anti-aderente e unte-a com óleo. Asse as panquecas até que dourem dos dois lados. Reserve.

Tacos de cenoura e frango



Páginas

1 2

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 32,5g

Valor calórico da porção: 220 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de alho picado (40g)
- 2 cebolas médias picadas (350g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (60ml)
- 1 colher (sopa) de colorau (10g)
- 2 tomates picados (220g)
- 1 peito de frango picado em cubos pequenos (430g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- Pimenta branca a gosto
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada (100g)
- 6 colheres (sopa) de requeijão (90g)

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione o colorau e o tomate. Acrescente o frango, o sal e a pimenta. Espere até que o frango esteja cozido, adicione a azeitona e o requeijão e retire do fogo. Reserve.

Montagem

Recheie as panquecas com o frango e sirva.

LEGUMES E VERDURAS

RECEITAS DOCES



Cocada de abóbora



Página

1

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 17g

Valor calórico da porção: 150 Kcal

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de abóbora japonesa ralada (140g)
- 3/4 xícara (chá) de coco fresco (90g)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (270g)
- 6 cravos
- 2 canelas em pau

Modo de Preparo

Misture a abóbora, o coco, o açúcar, os cravos e as canelas em pau. Leve em refratário tampado ao microondas por 5 minutos em potência alta. Retire a tampa e retorne destampado por 5 minutos em potência alta. Retire e mexa bem. Unte uma assadeira com manteiga, modele as cocadas e coloque sobre a assadeira. Espere esfriar e sirva.

Pudim de abobrinha



Páginas

1 2

Rendimento: 18 porções

Peso da porção: 70g

Valor calórico da porção: 164 Kcal

Caramelo

Ingrediente

• 1/2 xícara (chá) de açúcar (90g)

Modo de Preparo

Coloque o açúcar em uma forma de anel e leve ao fogo baixo até caramelizar. Gire a forma para untá-la com a calda.

Pudim

Ingredientes

• 3 abobrinhas médias (540g)
• 1 pitada de sal
• 2 xícaras (chá) de açúcar (360g)
• 2 xícaras (chá) de leite (400ml)
• 1 xícara (chá) de coco ralado (120g)
• 1/3 xícara (chá) de água (60ml)
• 4 colheres (sopa) de amido de milho (60g)
• 1 colher (sopa) de margarina sem sal (20g)
• 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (3g)
• 4 ovos (240g)

Modo de Preparo

Raspe a casca das abobrinhas e cozinhe-as com sal em água suficiente para cobri-las, por 15 minutos. Escorra bem e bata-as no liquidificador com o açúcar, o leite, o coco ralado, o amido de milho dissolvido na água, a margarina e a essência de baunilha. Coloque, então, os ovos e bata rapidamente. Despeje a mistura na forma caramelizada e asse em banho-maria por cerca de 1 hora. Espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos uma hora, antes de servir.

Pudim de abobrinha



Páginas

1 2

Rendimento: 18 porções

Peso da porção: 70g

Valor calórico da porção: 164 Kcal

Pudim

Ingredientes

- 3 abobrinhas médias (540g)
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de açúcar (360g)
- 2 xícaras (chá) de leite (400ml)
- 1 xícara (chá) de coco ralado (120g)
- 1/3 xícara (chá) de água (60ml)
- 4 colheres (sopa) de amido de milho (60g)
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal (20g)
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (3g)
- 4 ovos (240g)

Modo de Preparo

Raspe a casca das abobrinhas e cozinhe-as com sal em água suficiente para cobri-las, por 15 minutos. Escorra bem e bata-as no liquidificador com o açúcar, o leite, o coco ralado, o amido de milho dissolvido na água, a margarina e a essência de baunilha. Coloque, então, os ovos e bata rapidamente. Despeje a mistura na forma caramelizada e asse em banho-maria por cerca de 1 hora. Espere esfriar e leve à geladeira por pelo menos uma hora, antes de servir.

Rocambole de chuchu



Páginas

1 2

Massa

Ingredientes

- 2 ovos (120g)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (270g)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 1 1/2 xícara (chá) de leite fervente (300ml)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)

Modo de Preparo

Separe as claras das gemas e reserve. Misture as gemas com o açúcar e bata bem. Acrescente a farinha de trigo e o leite e continue batendo. Junte o fermento em pó e as claras batidas em neve e misture delicadamente. Pré-aqueça o forno (180°C). Unte a assadeira com margarina e coloque em cima o papel manteiga. Despeje a massa na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos. Desenforme e deixe esfriar.

Rocambole de chuchu



Páginas

1 2

Rendimento: 18 porções

Peso da porção: 75g

Valor calórico da porção: 216 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 2 chuchus médios (500g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (90g)
- 1/2 batata-doce amarela (250g)
- 1/2 lata de leite condensado (195g)
- 1 xícara (chá) de leite de coco (200ml)
- 3/4 xícara (chá) de leite (150ml)

Modo de Preparo

Lave, descasque e rale os chuchus no ralo grosso. Leve ao fogo com o açúcar e cozinhe até o ponto de doce. Reserve. Cozinhe as batatas com a casca em uma panela com água até ficarem macias. Retire do fogo, escorra a água, descasque as batatas, passe-as por um espremedor e coloque em uma panela. Junte o leite condensado, o leite de coco e o leite e leve ao fogo até começar a ferver. Reduza o fogo e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por mais 5 minutos, até encorpar. Retire do fogo e reserve. Misture o doce de chuchu com o doce de batata-doce e recheie o rocambole.

Crepe de berinjela



Páginas

1 2

Massa
Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
- 1 ovo (60g)
- 1 pitada de sal
- 3/4 xícara (chá) de leite (150ml)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até a massa ficar homogênea. Deixe descansar um pouco. Leve uma frigideira anti-aderente untada levemente com óleo ao fogo e coloque uma concha pequena da massa, espalhando-a por todo o fundo. Vire a massa com uma escumadeira e frite do outro lado.

Crepe de berinjela



Páginas

1 2

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 80g

Valor calórico da porção: 134 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 1 berinjela média (sem casca) picada (430g)
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1/2 xícara (chá) de leite em pó (40g)
- 4 colheres (sopa) de coco ralado (40g)

Modo de Preparo

Em uma panela, cozinhe a berinjela picada com a água em fogo baixo, até ficar macia e a água secar. Retire do fogo, amasse a berinjela e acrescente o açúcar. Volte ao fogo e deixe apurar. Acrescente o leite em pó, o coco ralado e deixe apurar um pouco mais. Deixe esfriar e recheie os crepes.

Brigadeiro de cenoura



Página

1

Rendimento: 40 porções

Peso da porção: 15g

Valor calórico da porção: 48 Kcal

Ingredientes

- 4 cenouras pequenas raladas (ralo fino) (360g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó (120g)
- 1 colher (sopa) de margarina para untar (20g)
- Chocolate granulado

Modo de Preparo

Em uma panela misture a cenoura, o leite condensado e o chocolate e leve ao fogo. Deixe cozinhar, mexendo sempre, até que se desprenda da panela. Coloque em um prato untado com margarina e espere esfriar. Com as mãos untadas com margarina, pegue pequenas quantidades da massa e modele em formato de bolinhas, passando no chocolate granulado.

Churros enriquecidos



Páginas

1 2

Massa

Ingredientes

- 2 cenouras pequenas (180g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (180g)
- 2 ovos (120g)
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

Lave as cenouras, retire finamente a casca e leve à centrífuga para obter o suco. Ao suco de cenoura adicione água até que se obtenha 1 1/2 xícara (chá) desta mistura. Leve ao fogo, e adicione o sal e a margarina. Quando ferver, jogue a farinha de uma só vez, mexendo vigorosamente com uma colher até obter uma massa lisa. Retire do fogo e acrescente os ovos, misturando bem. Coloque a massa em um saco de confeitar com bico de pitanga. Forme os churros espremendo a massa sobre um prato untado com óleo, depois mergulhe a massa modelada sobre o óleo quente. Frite os churros dos dois lados e reserve.

Churros enriquecidos



Páginas

1 2

Rendimento: 12 porções

Peso da porção: 45g

Valor calórico da porção: 231,3 Kcal

Recheio

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (20g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (10g)

Modo de Preparo

Coloque na panela de pressão por aproximadamente 40 minutos a lata de leite condensado. Reserve.

Montagem

Corte os churros ao meio e recheie-os com doce de leite. Coloque em uma travessa e polvilhe a canela com o açúcar.

Mandioca cremosa



Páginas

1 2

Caramelo

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 1 xícara (chá) de água (200ml)

Modo de Preparo

Em uma panela pequena coloque o açúcar e deixe derreter. Não mexa com a colher, apenas vire a panela até que o açúcar fique com cor de caramelo. Acrescente a água cuidadosamente pela beirada da panela (não jogue diretamente no caramelo, para não trincar), e mexa rapidamente até os cristais de açúcar se dissolverem-se e a calda engrossar ligeiramente. Derrame a calda em uma forma de anel de 20 cm de diâmetro, espalhe e reserve.

Mandioca cremosa



Páginas

1 2

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico da porção: 485 Kcal

Pudim

Ingredientes

- 4 ovos (240g)
- 2 xícaras (chá) de mandioca crua (ralada fina) (460g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (180g)
- 2 colheres (sopa) de margarina (40g)

Modo de Preparo

Bata as claras em neve, adicione as gemas e bata mais um pouco. Adicione os ingredientes restantes e misture até formar uma massa homogênea. Despeje a massa na forma caramelada e leve ao forno médio pré-aquecido, por 50 minutos ou até que, colocando uma faca na lateral, ela saia limpa. Retire do forno e deixe esfriar. Desenforme o pudim e sirva em temperatura ambiente ou gelado.

Pantera cor-de-rosa



Página

1

Rendimento: 20 porções

Peso da porção: 15g

Valor calórico da porção: 74,63 Kcal

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 3 beterrabas pequenas passadas na centrífuga (210g)

Modo de Preparo

Leve ao fogo o leite condensado, a manteiga e a beterraba, deixe cozinhar até formar uma massa que se desprenda da panela. Deixe esfriar, enrole os docinho e passe-os no açúcar.

Referências bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Rotulagem nutricional obrigatória: Manual de orientação às indústrias de alimentos. Brasília: Ministério da Saúde/Universidade de Brasília. 2005. 44p.

Brasil. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 12, de 24 de julho de 1978. Aprova normas técnicas especiais, do Estado de São Paulo, revistas pela CNNPA, relativas a alimentos (e bebidas), para efeito em todo território brasileiro. Diário Oficial da União, Brasília, 24 jul 1978.

Brasil. Ministério da Secretaria de Vigilância Sanitária. Portaria n° 31, de 13 de janeiro de 1998, republicada em 30 de março de 1998. Estabelece o padrão de identidade e qualidade de alimentos adicionados de nutrientes. Diário Oficial da União, Brasília, 30 mar 1998, Seção I.

Cunha DF, Cunha SFC, Oliveira JED, Marchini JS. Ciências Nutricionais. São Paulo: Sarvier; 1998.

Mahan LK, Stump SE. Alimentação, nutrição e dietoterapia. São Paulo: Roca; 1998.

Ornellas LH. Técnica Dietética: seleção e preparo de alimentos. São Paulo: Atheneu; 1995.

Philippi ST. Nutrição e Técnica Dietética. São Paulo: Manole; 2003.

Philippi ST, et al. Virtual Nutri, versão 1.0 for Windows 1996. Sistema de análise Nutricional. Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública Universidade de São Paulo.

Torres EAFS, Machado FMS. Alimentos em Questão. Uma abordagem técnica para as dúvidas mais comuns. São Paulo: Ponto Crítico; 2001.

Trumbo P, Yates EA, Schlicker S, Poos N. Dietary Reference Intakes: Vitamin A, K, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenium, Nickel, Silicon, Vanadium and Zinc. Journal of the American Dietetic Association. 2001; 294-301.

Sites consultados

www.anvisa.gov.br
www.culinaria.terra.com.br
www.carrefour.com.br
www.e-legis.bvs.br
www.fmtm.br
Www.lincx.com.br
www.oligopharma.com.br
www.paodeacucar.com.br
Www.sonda.com.br

Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo

Equipe de Elaboração

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Adriana Carnevalli Rinaldi - Nutricionista
Ana Carolina Enciso de Sá - Nutricionista
Andreia Satiko Kinchoku - Nutricionista
Etelma M. M. Rosa Lopes - Nutricionista
Kátia de Souza - Nutricionista
Vivian Cristina Pivetta - Nutricionista

Débora Pereira da Silva - Auxiliar de Serviço
Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista
Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

Carla Carlini Pissarra - Estagiária de Nutrição
Daniela Garcia Granda - Estagiária de Nutrição
Denise Eugênia Pereira Coelho - Estagiária de Nutrição
Fabiana Pedicine de Freitas - Estagiária de Nutrição
Fernanda Surian Giglio - Estagiária de Nutrição
Juliana Quintaniera Faustino - Estagiária de Nutrição
Marília Gabriela Barbero - Estagiária de Nutrição

Projeto Gráfico

Márcio Antonio Ebert

O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferece cursos, palestras e publicações nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população atendida.

Esta publicação defini o valor nutricional das frutas, legumes e verduras e ensina receitas práticas e saudáveis elaboradas e testadas na Cozinha Experimental da Codeagro.