



CNBB

Para que todas as
crianças tenham vida

SUGESTÕES DE RECEITAS PARA O DIA DA CELEBRAÇÃO DA VIDA



Apresentação

“Em todas as culturas, a convivência humana e a comemoração das alegrias ocorrem em torno da mesa e dos alimentos. A alimentação, como função biológica, tem a finalidade de sustentar o corpo. Mas vai muito além disso: é expressão de convívio, instrumento de comunhão fraterna e de partilha” (Alimentação e Hortas Caseiras na Pastoral da Criança).

Sabendo disso e preocupados em contribuir para a formação dos hábitos alimentares saudáveis das crianças acompanhadas pela Pastoral da Criança, preparamos esse livreto com Sugestões de Receitas para o Dia da Celebração da Vida.

Queremos deixar claro que essas receitas são apenas sugestões, procuramos colocar alimentos de todas as regiões do Brasil, portanto você provavelmente encontrará alguns alimentos que não conhece, ou que não fazem parte da alimentação da sua comunidade, se isso acontecer, você poderá escolher outra receita, ou adaptá-la com ingredientes que são mais fáceis de encontrar.

Procuramos variar com preparações doces e salgadas, mas lembramos que embora não seja proibido, a ingestão de doces e açúcar deve ser a menor possível, deixando esses alimentos para os dias de festa.

Esperamos que esse material de apoio possa ser útil para todas as nossas coordenadoras, líderes, apoios e famílias que se dedicam a missão da Pastoral da Criança.

Com todo carinho das nutricionistas:

Paula Pizzatto

Marcia Moscatelli de Almeida

**Acompanhamento Nutricional
Novembro / 2016**

Algumas receitas foram adaptadas das fontes originais.

1. ARROZ DOCE	4
2. ARROZ ENRIQUECIDO	4
3. BOLO DE BETERRABA	4
4. BOLO DE CASCA DE BANANA	5
5. BOLO DE CENOURA	5
6. BOLO DE CASCA DE ABACAXI	6
7. BOLO DE FUBÁ COZIDO	6
8. BOLO DE CASCA DE MAMÃO	7
9. BOLO SALGADO COM TALOS E FOLHAS DE LEGUMES	7
10. BOLO COM SEMENTE DE ABÓBORA	8
11. BROA NUTRITIVA	8
12. PÃEZINHOS DE BATATA COM LEGUMES	9
13. CALDO VERDE	10
14. FEIJOADA DE FOLHAS	10
15. ENSOPADO DE FEIJÃO	11
16. MUJICA DE CARNE OU FRANGO	11
17. QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA	12
18. SALPIÇÃO VERDE	12
19. RISOTO DE BERINJELA	13
20. RISOTO ROSADO	13
21. SALADA VERDE	14
22. SALADA TROPICALIENTE	14
23. SOPA CREME DE BETERRABA	14
24. SOPA DE CREME DE ABÓBORA	15
25. TORTA NAPOLITANA	15
26. EMPADINHAS DE VEGETAIS	16
27. CUSCUZ DE PEIXE COM LEGUMES	16
28. GELATINA FANTASIA	17
29. IOGURTE DE FRUTAS	17
30. CHÁ DE FRUTAS	17
31. SALADA DE FRUTAS	18
32. SUCO DE ABÓBORA COM CASCA E SEMENTES	18
33. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO	18
34. SUCO DE ALFACE	18
35. SUCO DE CENOURA	19
36. SUCO DE FOLHAS DE LARANJA	19
37. SUCO DE FOLHAS DE PITANGA	19
38. SUCO DE COUVE	19
39. FAROFA COM CAS	20
40. FAROFA DE FOLHA, TALOS E LEGUMES	20
41. MINGAU DE BANANA VERDE	21
42. OMELETE ASSADO DE ARROZ	21
43. MANDIOQUEIJO	22
44. FALSO FEIJÃO TROPEIRO	22
45. PANQUECA VERDE	23
46. BOLO DE FEIJÃO	24
47. PÃO DE CASCA DE BANANA	25
48. BOLO DE PÃO COM LEGUMES	26
49. PÃO DE FOLHAS E TALOS	26
50. ROCAMBOLE DE FOLHAS E TALOS	27

1. ARROZ DOCE

Ingredientes:

- 1 kg de arroz cru lavado e escorrido;
- 3 xícaras de açúcar;
- ½ litro de leite;
- 2 paus de canela;
- 2 cravos.

Modo de fazer: Cozinhe o arroz normalmente, quando estiver cozido, coloque o leite, o açúcar, a canela, o cravo e deixe ferver por uns 5 minutos. Servir morno ou gelado.

2. ARROZ ENRIQUECIDO

Ingredientes:

- 3 dentes de alho;
- 1 copo de arroz;
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo, talos de couve ou casca de abóbora refogados;
- 1 colher de sopa de óleo para fritar o arroz;
- sal a gosto.

Modo de fazer: Fritar o alho, o arroz e o farelo. Em separado refogar os talos de couve picadinhos e depois juntar com o arroz. Colocar a água cobrindo o arroz para cozinhar.

DI CA

os talos podem ser substituídos por cenoura, beterraba, abóbora e outros.

3. BOLO DE BETERRABA

Ingredientes:

- 1 copo de suco de laranja;
- 4 xícaras (chá) de beterraba;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer: Junte o suco de laranja e as beterrabas e bata no liquidificador. Reserve. À parte bata as gemas, o açúcar e o óleo. Acrescente aos poucos o suco batido. Adicione a farinha de trigo. Por último coloque as claras em neve e o fermento. Asse em forno médio.

DI CA

você pode fazer uma cobertura com calda de laranja.

4. BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes - Massa:

- 3 cascas de banana;
- 2 ovos;
- 1 e ½ xícara de leite;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 xícaras de farinha de rosca;
- ½ xícara de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Ingredientes - Cobertura:

- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- ½ meio limão;
- 3 bananas descascadas;
- 1 xícara de água.

Modo de fazer:

Massa: Higienize as bananas e descasque. Bata no liquidificador o leite, as gemas, o óleo, o açúcar e as cascas da banana. Em uma vasilha, misture a farinha de rosca, o fermento e aveia. Despeje a mistura liquidificada, mexa bem e acrescente as claras em neve. Unte uma assadeira, polvilhe com farinha de rosca e após coloque a massa. Asse em forno médio preaquecido, por aproximadamente 30 minutos. Cubra o bolo ainda quente com a cobertura.

Cobertura: Doure o açúcar, acrescente 1 xícara de água e deixe engrossar. Após, junte as bananas cortadas em rodela e o suco do limão. Cozinhe até formar uma calda consistente.

5. BOLO DE CENOURA:

Ingredientes

- 4 cenouras;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer: Bata no liquidificador as cenouras, o óleo, o açúcar e os ovos. Retire do liquidificador. Acrescente a farinha de trigo e o fermento. Coloque em uma forma untada e leve para assar.

6. BOLO DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de abacaxi;
- 2 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de fazer: Afervente a casca do abacaxi com 5 xícaras (chá) de água, por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente. 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 2 xícaras (chá) de suco de casca e o fermento. Misture bem. Asse em forma untada em forno moderado. Depois de assado fure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo e coloque a casca como cobertura.

7. BOLO DE FUBÁ COZIDO

Ingredientes:

- 2 copos (requeijão) de fubá;
- 2 copos (requeijão) de açúcar;
- 2 copos (requeijão) de leite;
- ½ copo (requeijão) de óleo;
- 50g de queijo parmesão ralado (opcional);
- 4 gemas;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 4 claras batidas em neve.

Modo de fazer: Numa panela fora do fogo, coloque o fubá, açúcar, leite, óleo e queijo parmesão ralado. Cozinhe em forno médio até formar bolhas, mexendo sempre (10 a 12 minutos). Desligue, transfira para uma tigela, cubra com papel filme e eixe esfriar. Depois de frio, misture as gemas e o fermento. Com o auxílio de um pão duro (ou colher de pau) incorpore levemente as claras batidas em neve. Transfira a mistura para uma assadeira redonda (30cm de diâmetro) untada e esfarinhada com fubá. Ligue o forno somente nesta hora a 180°C e asse de 40 minutos a 1 hora, ou até que enfiando um palito, ele saia limpo.

8. BOLO DE CASCA DE MAMÃO

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de casca de mamão;
- 2 xícaras (chá) de água;
- 5 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de margarina.

Modo de fazer: Lave o mamão, descasque e utilize 3 xícaras de casca para fazer o bolo. Leve as cascas ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver e depois de fria bata no liquidificador. Reserve. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata as gemas com o açúcar e junte aos poucos a farinha de trigo e o mamão batido. Acrescente as claras em neve e por último o fermento. Despeje em uma forma untada e leve para assar em forno médio pré aquecido.

9. BOLO SALGADO COM TALOS E FOLHAS DE LEGUMES

Ingredientes

- 2 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento;
- 1 ovo;
- 1 xícara (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (café) rasa de sal;
- 1 cebola média;
- 1 tomate grande;
- ½ xícara (chá) de talos e folhas de beterraba;
- ½ xícara (chá) de agrião;
- 1 cenoura;
- 1 colher (sopa) de cheiro verde.

Modo de fazer: Higienize a cenoura e rale, tire a pele do tomate, corte em pedaços pequenos a cebola, o tomate, talos e folhas dos legumes (higienizados). Misture a cenoura ralada e reserve. Em uma vasilha peneire o trigo com o fermento. Acrescente o óleo, o ovo, o leite e misture. Junte os legumes. Espalhe a massa em forma untada e asse em forno moderado por 20 minutos.

10. BOLO COM SEMENTE DE ABÓBORA

Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- ½ xícara (chá) de sementes e fibras de abóbora.

Modo de fazer: Peneire a farinha de trigo e o fermento. Bata no liquidificador: o leite, o açúcar, as sementes e fibras de abóbora. Despeje a mistura liquidificada na farinha de trigo com o fermento e misture. Acrescente as claras em neve e mexa levemente: coloque a massa na assadeira untada. Asse em forno médio pré aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

11. BROA NUTRITIVA

Ingredientes - Massa:

- 1 xícara de fubá;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 ovos;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 xícara (chá) de leite.

Ingredientes - Recheio:

- 50 gramas de carne moída (opcional);
- 1 xícara (chá) de resíduo de cenoura;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de queijo ralado (opcional);
- 1 cebola pequena;
- 1 tomate pequeno;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde.

Modo de fazer:

Refogue a carne moída com óleo. Acrescente a cebola, o tomate picado sem pele e deixe cozinhar. Junte a cenoura, o cheiro verde, o queijo ralado e reserve. Em uma vasilha peneire o fubá, o trigo, o fermento, o açúcar e o sal; Acrescente o leite e os ovos. Misture até a massa ficar homogênea, acrescente a mistura de carne moída e mexa delicadamente. Coloque a massa em assadeira untada. Asse em forno preaquecido por 20 minutos.

12. PÃEZINHOS DE BATATA COM LEGUMES

Ingredientes - Massa:

- 1 colher (sopa) rasa de fermento biológico instantâneo para pão;
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- ½ colher (sopa) rasa de sal;
- 1 ovo;
- 2 batatas médias (250 gramas);
- ½ xícara (chá) de leite;
- 4 e ½ xícaras de farinha de trigo.

Ingredientes - Recheio:

- 1 colher (sobremesa) de óleo;
- 1 colher (café) de sal e 1 de orégano;
- 1 cebola pequena;
- 1 tomate pequeno;
- ½ xícara (chá) de berinjela cortada;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde.

Modo de fazer:

Higienize as batatas. Cozinhe com a casca, passe na peneira e deixe amornar. Corte em pedaços pequenos o tomate sem pele, a cebola e a berinjela e refogue no óleo. Após, acrescente ¼ de xícara de água e o sal. Cozinhe em fogo baixo. Junte o cheiro verde, o orégano e reserve.

Em uma vasilha, coloque o purê de batatas, a margarina, o sal, o açúcar, o ovo e o leite morno. Junte o fermento e a metade da farinha, misture bem. Acrescente, aos poucos, o restante da farinha e amasse até soltar das mãos;

Cubra com um pano e deixe crescer por 15 minutos. Abaixar a massa com a ponta dos dedos e divida em duas porções. Sobre uma superfície esfarinhada forme um rolo e corte em 16 porções iguais.

Achate com a mão cada porção, distribua o recheio no centro da massa e modele o pãozinho. Coloque em forma untada, cubra novamente e deixe crescer por 15 minutos. Asse em forno pré-aquecido cerca de 20 minutos.

DICA

Você pode substituir a batata-inglesa por batata-salsa, aipim, bata-doce ou abóbora.

13. CALDO VERDE

Ingredientes

- 3 maços de couve;
- 1 kg de batatas;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 3 dentes de alho;
- sal a gosto.

Modo de fazer: Cozinhe as batatas lavadas e descascadas em 2 litros de água, com um pouco de sal, até ficarem bem macias. Reserve a água. Amasse as batatas e reserve. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho, e a cebola. Misture a couve cortada bem fininha, as batatas e a água reservada. Deixe cozinhar por 30 minutos.

14. FEIJOADA DE FOLHAS

Ingredientes

- 2 folhas de louro;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 cebola picada;
- 1 pão francês amanhecido, bem duro e torrado;
- 1 colher (chá) de sal;
- 3 xícaras (chá) de feijão preto;
- ½ cenoura média em pedaços;
- 1 nabo pequeno cortado em pedaços;
- 1 prato (fundo) de couve flor em pedaços;
- 1 prato (fundo) de folhas de couve flor;
- 1 prato (fundo) de folhas de beterraba;
- 1 prato (fundo) de folhas de nabo;
- 1 prato (fundo) de folhas de cenoura.

Modo de fazer: Lave o feijão e deixe de molho em água de um dia para o outro ou em água bem quente por 1 hora. Leve para cozinhar em 2 litros de água por 20 minutos em uma panela de pressão ou por mais ou menos 1 hora em panela comum. Reserve. Lave muito bem todas as folhas, higienize, deixe escorrer e reserve. Rale o pão duro em ralo fino e reserve. Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo ou azeite. Junte o feijão cozido, o louro, o sal e se precisar, mais um pouco de água. Acrescente a couve flor, o nabo, a cenoura e deixe ferver por mais uns 15 minutos. Junte as folhas e deixe ferver por mais 10 minutos em fogo baixo. Acrescente o pão duro ralado, mantenha no fogo por mais 2 minutos ou o tempo suficiente para misturar totalmente no caldo. Desligue o fogo e sirva em seguida.

15. ENSOPADO DE FEIJÃO

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de mandioca picada;
- 1 ½ xícara (chá) de feijão;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- ¾ xícara (chá) cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- 340g de acém ou outra carne;
- 1 xícara (chá) tomate picado;
- sal a gosto;
- água o suficiente.

Modo de fazer: Descasque a mandioca, corte em cubos, cozinhe e reserve. Cozinhe o feijão e reserve. Refogue no óleo a cebola e o alho, junte a carne cortada em cubos e cozinhe até ficar macia. Se necessário, acrescente água. Adicione o tomate picado, o feijão com o caldo e a mandioca. Leve ao fogo para dar fervura. Acrescente sal em quantidade suficiente.

16. MUJICA DE CARNE OU FRANGO

Ingredientes

- ½ copo de óleo;
- 1 colher (sopa) de colorau/ urucun;
- 1 cebola média;
- 1 pimentão;
- tomates picados;
- 2 xícaras (chá) de carne moída ou frango desfiado;
- 2 dentes de alho;
- ½ copo de farelo de trigo;
- ½ copo de farinha de mandioca;
- 1 pires de cheiro verde;
- 1 litro de água fervendo;
- folhas de alfavaca, hortelã, dente de leão, serralha, ceruru-bredo, etc.

Modo de fazer: Refogar o alho e o colorau no óleo, depois a cebola, pimentão, tomate e a carne ou frango. Acrescentar água fervendo e deixar fervendo por 10 minutos. Em seguida, colocar o farelo e a farinha de mandioca umedecidos com água fria e mexer para engrossar (ficar como pirão). Apagar o fogo e colocar todas as folhas e o cheiro verde picadinhos.

17. QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA

Ingredientes - Massa:

- 1 e 2/3 de xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 gema;
- sal a gosto;
- 3 colheres de água;

Recheio:

- ½ xícara (chá) de cebola picada;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora;
- ½ xícara (chá) de água;
- sal a gosto.

Modo de fazer:

Massa: misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo de uma assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo para que não se formem bolhas ao assar. Asse em forno pré aquecido até dourar.

Recheio: refogue em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente a casca de abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa. Leve para assar em forno pré aquecido até dourar.

18. SALPICÃO VERDE

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) casca de melancia ralada;
- 260g de peito ou sobrecoxa de frango;
- 1 ½ xícara (chá) de salsão;
- ¼ xícara (chá) cebola;
- 2 colheres (sopa) salsa;
- 1 limão;
- ½ xícara (chá) maionese.

Modo de fazer: Lave a melancia com uma escovinha. Corte em pedaços e descasque. Rale a casca da melancia em ralo fino, afervente as cascas em água e sal, até que fiquem macias. Reserve. Cozinhe o frango em água e sal, desfie e reserve. Corte em fatias o pepino, o salsão e a cebola, depois pique a salsa. Misture a casca de melancia ralada e aferventada, o peito desfiado, o pepino, o salsão, a cebola e a salsa. Tempere com sal, limão e acrescente a maionese. Sirva frio.

19. RISOTO DE BERINJELA

Ingredientes

- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de tomate;
- 6 xícaras (chá) de berinjela;
- água o suficiente;
- 1 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de arroz;
- sal a gosto e temperos naturais.

Modo de fazer: Em uma panela, refogue o alho no óleo. Acrescente a margarina, os tomates picadinhos e a berinjela sem casca cortada em quadradinhos. Coloque o arroz e frite mais um pouco. Adicione o sal e os temperos, verifique a água e deixe no fogo até cozinhar.

20. RISOTO ROSADO

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 2 xícaras (chá) de arroz;
- 1 xícara (chá) de talos de beterraba;
- 1 xícara (chá) de cenoura;
- 1 xícara (chá) de folha de cenoura;
- 1 xícara (chá) de tomate picado;
- 5 xícaras (chá) de água;
- sal a gosto.

DI CA

Substitua a folha de cenoura por folhas de couve flor ou rabanete.

Modo de fazer: Frite a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz e frite mais um pouco. Misture todos os outros ingredientes bem picados e acrescente água. Deixe no fogo para cozinhar. Verifique o sal e sirva quente.

21. SALADA VERDE

- Ingredientes:**
- tomate;
 - repolho;
 - alface;
 - dente de leão;
 - tanchagem;
 - caruru breudo;
 - cebola;
 - salsinha;
 - couve;
 - cebolinha verde;
 - sal a gosto;
 - limão ou vinagre.

Modo de fazer: Lave, higienize e pique bem os ingredientes e tempere a gosto.

DI CA

Enriqueça sempre a sua salada com salsa, coentro, hortelã, alecrim, sálvia, orégano, etc.

22. SALADA TROPICALIENTE

- Ingredientes:**
- 1 xícara (chá) abacaxi picado;
 - ½ banana-nanica picada;
 - ½ xícara (chá) tomate picado sem sementes;
 - ¼ xícara (chá) cebola picada;
 - 1 colher (sopa) de salsa;
 - ½ lata de sardinha;
 - 1 limão;
 - 2 colheres (sopa) de azeite;
 - sal a gosto.

DI CA

Para enriquecer, acrescente frutas da época.

Modo de fazer: Lave, higienize os ingredientes. Descasque e pique o abacaxi e a banana. Reserve. Pique o tomate, a cebola e a salsa. Reserve. Em um refratário, misture todos os ingredientes picados. Acrescente a sardinha, tempere com limão, azeite e sal. Sirva gelada.

23. SOPA CREME DE BETERRABA

Ingredientes

- 5 ¼ xícara (chá) de beterraba;
- 1 litro de água;
- 1 colheres (sopa) de cebola ralada;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 ½ colher (sopa) de maisena;
- sal a gosto e temperos naturais;
- 1 colher (sopa) de salsa picada.

Modo de fazer: Lave a beterraba com uma escovinha e corte em fatias finas. Acrescente a água e deixe ferver por 15 minutos. À parte doure a cebola no azeite, acrescente o caldo de beterraba e a maisena dissolvida em água fria. Deixe engrossar. Verifique o sal. Salpique a salsa e sirva quente.

DI CA

substitua a beterraba por cenoura

24. SOPA DE CREME DE ABÓBORA

Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de abóbora madura;
- 4 xícaras (chá) água;
- 4 colheres (sopa) de arroz;
- 2 ½ xícaras (chá) de leite;
- ¾ xícara (chá) de cebola;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- sal a gosto e temperos naturais.

Modo de fazer: Cozinhe a abóbora na água até ficar macia. Depois de cozida, acrescente o arroz e deixe cozinhar até amolecê-lo e secar a água. Bata no liquidificador a abóbora com o arroz o leite e a cebola, a margarina e os temperos. Leve ao fogo brando até engrossar.

DICA

Prepare a sopa no dia anterior, mas antes de servir ferva novamente.

25. TORTA NAPOLITANA

Ingredientes - Molho:

- 4 tomates médios;
- 2 cebolas médias;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde;
- 1 colher (sobremesa) rasa de queijo ralado (opcional);
- ½ colher (sopa) óleo;
- 1 colher (café) rasa de sal;
- 1 colher (sopa) rasa de orégano.

Ingredientes - Massa:

- 2 ½ de farinha de trigo;
- 1 xícara de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 1 colher (café) rasa de sal.

Modo de fazer:

Molho: tire a pele dos tomates, descasque a cebola e corte-os em tanho pequeno; em uma panela, coloque o óleo, os tomates, cebola e sal. Leve ao fogo e refogue. Acrescente ½ xícara de água e cozinhe até formar um molho consistente. Adicione o cheiro verde e o orégano. Deixe esfriar.

Massa: em uma vasilha, coloque o trigo, sal, fermento e leite. Misture a massa com uma colher; unte uma assadeira e espalhe a massa. Coloque por cima o molho frio e coloque por cima o queijo ralado. Asse em forno médio por 20 minutos.

26. EMPADINHAS DE VEGETAIS

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de arroz cozido;
- ½ xícara (chá) de ervilha;
- ½ xícara (chá) de cenoura cozida;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 gema.

Modo de fazer: Misture o óleo, a farinha e a gema. Acrescente o arroz e os vegetais cozidos. Distribua a mistura em forminhas e coloque em uma forma grande com água. Deixe-as no forno até dourar.

Nutrientes: vitaminas A e C, folato, potássio, fósforo, cálcio, magnésio e selênio.

27. CUSCUZ DE PEIXE COM LEGUMES

Ingredientes - Caldo:

- 500g de partes de peixe (cabeça, etc);
- ½ tomate;
- ½ pimentão;
- 1 litro de água;
- ½ cebola.

Ingredientes - Refogado

- talos de espinafre;
- talos de agrião;
- talos de acelga;
- ½ tomate;
- ½ cebola;
- ½ pimentão;
- 1 dente de alho;
- sal a gosto;
- 1 kg de farinha de milho.

Modo de fazer: Cozinhar todos os ingredientes do caldo e coar. Adicionar o caldo ao refogado de talos e deixar cozinhar por 10 minutos (se secar ponha mais água). Adicionar farinha de milho aos poucos até dar consistência. Colocar a mistura em uma forma com furo no meio, untada com óleo. Deixar esfriar.

28. GELATINA FANTASIA

Ingredientes:

- 1 gelatina de cada cor (verde, roxa, amarela, vermelha);
- frutas frescas da sua região.

Modo de fazer: Prepare as gelatinas conforme as especificações da embalagem em vasilhas separadas. Depois de duras, pique em pedaços, reserve. Lave bem as frutas, e pique-as em uma tigela, crescente a gelatina colorida picada e mexa bem. Leve para gelar.

DI CA

Acrescente frutas da região picadas.

29. IOGURTE DE FRUTAS

Ingredientes:

- ½ xícara de gelatina (qualquer sabor);
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 1 copo de iogurte natural;
- 3 colheres (sopa) açúcar;
- frutas frescas da sua região.

Modo de fazer: Prepare a gelatina conforme as especificações da embalagem. Reserve. Ferva o leite e deixe amornar. Acrescente o copo de iogurte natural e a gelatina já dissolvida. Tampe e deixe descansar por 3 horas. Leve para a geladeira. Acrescente o açúcar e as frutas picadas para servir.

30. CHÁ DE FRUTAS

Ingredientes

- cascas de 1 abacaxi;
- cascas de 1 maracujá;
- cascas de 1 laranja;
- cascas de 1 maçã;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 2 litros de água;
- 1 colher (sobremesa) flores de camomila;
- 1 colher (sobremesa) de semente de erva doce;
- canela a gosto;
- cravo a gosto.

Modo de fazer: Lave as cascas das frutas com uma escovinha. Corte-as e leve ao fogo com o açúcar, o cravo, a canela e 2 xícaras (chá) de água. Cozinhe até formar uma calda, continue acrescentando a água aos poucos. Por último coloque as ervas. Desligue o fogo e tampe a panela. Aguarde alguns minutos, coe e sirva quente ou frio.

31. SALADA DE FRUTAS

Ingredientes:

- 1 abacaxi;
- 1 mamão;
- 3 laranjas;
- 4 bananas;
- 4 colheres de sopa de açúcar.

Modo de fazer: Lave bem as frutas, descasque e pique. Em uma tigela misture todas as frutas e o açúcar, mexa bem, leve para a geladeira e depois sirva.

32. SUCO DE ABÓBORA COM CASCA E SEMENTES

Ingredientes:

- 1 fatia de abóbora com casca e semente;
- 4 maracujás médios;
- 1 litro de água;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Bata todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água. Coe e acrescente o restante da água. Sirva gelado.

33. SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO

Ingredientes:

- 1 beterraba;
- 1 limão;
- 1 ½ litro de água;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Lave e corte a beterraba e o limão. Coloque-os no liquidificador com um pouco de água. Coe se quiser, misture o restante da água, o açúcar a gosto e sirva gelado.

34. SUCO DE ALFACE

Ingredientes:

- 3 folhas de alface;
- 12 folhas de laranja;
- 2 limões;
- 2 litros de água;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água. Coe e acrescente o restante da água e o açúcar. Sirva gelado.

35. SUCO DE CENOURA (Fanta caseira)

Ingredientes:

- 2 litros de água;
- 4 cenouras;
- 1 copo de suco de limão;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Lavar a cenoura com uma escovinha, bater a cenoura com um pouco de água, coar e acrescentar o limão, o restante da água e adoçar a gosto.

DICA

O bagaço da cenoura pode ser usado em sopas, saladas, molhos, pães...

37. SUCO DE FOLHAS DE PITANGA

Ingredientes:

- 15 folhas de laranja ou limão;
- 15 folhas de pitanga;
- 2 limões;
- 2 litros de água;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Bater as folhas no liquidificador com um pouco de água. Coe, acrescente o restante da água e o açúcar. Sirva gelado.

36. SUCO DE FOLHAS DE LARANJA

Ingredientes:

- 20 folhas de laranja;
- 1 limão espremido e/ou casca de 1 abacaxi;
- 1 maracujá;
- 1 litro de água;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água. Coar, juntar o restante da água e o açúcar. Sirva gelado.

38. SUCO DE COUVE

Ingredientes:

- 3 folhas de couve;
- 1 limão;
- 1 ½ litro de água;
- açúcar a gosto.

Modo de fazer: Lave muito bem as folhas de couve e o limão. Corte o limão e bata no liquidificador com as folhas de couve e um pouco de água. Coe, adicione o açúcar e o restante da água. Sirva gelado.

39. FAROFA COM CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 2 xícaras (chá) de talos ou verduras picadas;
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada;
- Azeitonas picadas (se quiser);
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 xícara (chá) de casca de abacaxi batida no liquidificador ou ralada.
- ½ kg de farinha de mandioca crua.

Modo de fazer:

Refogue a cebola e o alho. Acrescente as cascas de abacaxi, os talos de verduras, a cenoura, azeitonas, sal, pimenta e a farinha de mandioca até obter uma farofa solta.

Nutrientes: vitaminas A, B1, B2, e C, cálcio, ferro, fósforo, potássio, sódio, celulose, lipídeos, niacina e ácido fólico.

40. FAROFA DE FOLHAS, TALOS E LEGUMES

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada;
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho;
- sal a gosto;
- folhas, talos ou legumes bem lavados, picados e refogados.

Modo de Fazer:

Esquente o óleo e refogue a cebola até dourar, Junte as folhas ou talos. Acrescente aos poucos a farinha de mandioca ou de milho e o sal. Mexa bem. Sirva em seguida.

Nutrientes: vitaminas A e E, folato, potássio, fósforo, magnésio, selênio, cálcio e ferro.

DI CA

Podem ser usados folhas/
talos de beterraba,
rabanete, nabo, couve
flor, brócolis.

41. MINGAU DE BANANA VERDE

Ingredientes:

- 6 bananas d'água verdes sem casca;
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar;
- 50 gramas de coco ralado;
- 5 copos de água;
- 4 copos de leite.

Modo de fazer:

Descascar as bananas e cozinhar. Depois de cozidas, passar no liquidificador ou amassar com o garfo. Colocar numa panela juntamente com o leite, o açúcar e o coco ralado. Levar ao fogo até engrossar. Servir quente.

42. OMELETE ASSADO DE ARROZ

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de cebola;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 xícara (chá) de pimentão picado;
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos;
- 2 xícaras (chá) de talos de couve;
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1 colher (sopa) de margarina ou óleo para untar;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de salsa picada;
- 1/2 xícara (chá) de leite;
- sal e tempero a gosto.

Modo de fazer:

Doure a cebola no óleo acrescente o sal e os temperos. Junte o pimentão, a cenoura e os talos de couve picados. Acrescente o arroz cozido e despeje em um pirex untado. Bata os ovos, acrescente a salsa e o leite e despeje sobre o arroz. Leve ao forno preaquecido até que os ovos estejam cozidos.

DI CA
o condimento páprica
é o pimentão vermelho,
depois de desidratado
e moído.

43. MANDIOQUEIJO

Ingredientes:

- ½ kg de mandioca;
- 1 gema;
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- sal.

Modo de fazer:

Cozinhe a mandioca e amasse. Acrescente os outros ingredientes. Amasse bem e faça bolinhas. Empane com a clara e depois no queijo. Leve para assar em forma untada por aproximadamente 20 minutos ou até dourarem.

Para empanar:

- 1 clara;
- queijo ralado.

44. FALSO FEIJÃO TROPEIRO

Ingredientes:

- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho amassado;
- ½ pimentão picado;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- 2 ovos cozidos;
- sal a gosto;
- 1 ½ xícara (chá) de feijão cozido.

Modo de fazer:

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

Nutrientes: vitamina C, folato, potássio, sódio, fósforo e cálcio.

DI CA

Se você quiser, pode acrescentar carne desfiada.

45. PANQUECA VERDE

Ingredientes - Massa:

- 1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e cozidos;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- sal a gosto;
- 1 colher (sopa) de margarina.

Ingredientes - Recheio:

- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 6 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados.
- sal a gosto.

Modo de fazer:

Massa: Coloque os talos no liquidificador, acrescente o leite e bata até a mistura ficar homogênea. Passe a massa por uma peneira. Volte à massa para o liquidificador e acrescente os ovos. Adicione farinha, sal margarina e reserve a massa.

Recheio: Coloque o óleo numa panela. Acrescente a cebola e alho e deixe dourar. Acrescente os talos e as folhas e a água se necessário. Junte o sal, tampe a panela e deixe cozinhar.

Montagem da panqueca: Coloque a massa na frigideira, espalhe bem e deixe fritar dos dois lados. Recheie as panquecas.

Nutrientes: vitaminas A, C e E, folato, potássio, fósforo cálcio, sódio, ferro, iodo e magnésio.

46. BOLO DE FEIJÃO

Ingredientes - Massa:

- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de feijão preto cozido, sem tempero;
- ½ xícara (chá) de caldo de feijão;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (se tiver);
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Ingredientes - Cobertura:

- 6 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal;
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó.

Modo de fazer:

Massa: separe a clara das gemas. Bata as claras em neve e reserve. Bata no liquidificador o feijão, o caldo, o óleo e a baunilha. Em um pote ou batedeira, coloque o açúcar e as gemas e bata até obter um creme claro. Acrescente as farinhas, o fermento e a mistura do liquidificador e bata bem. Coloque essa massa sobre as claras em neve, misturando com cuidado. Coloque em uma fôrma pequena untada com óleo e asse em forno médio.

Cobertura: misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo até engrossar um pouco. Desenforme o bolo e coloque a cobertura.

47. PÃO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

- 6 bananas com casca
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 30g de fermento fresco;
- ½ xícara de óleo;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal;
- ½ kg de farinha de trigo.

Modo de fazer:

Bata as cascas de bananas e a água no liquidificador. Junte o óleo, os ovos e o fermento e bata mais um pouco. Acrescente a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, coloque na massa as bananas em rodela. Coloque a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixe crescer até dobrar de volume e leve para assar em forno preaquecido.

Nutrientes: cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A, B1 e B2, niacina, potássio, sódio.

48. BOLO DE PÃO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 1 kg de pão picado;
- 1 litro de leite;
- sal a gosto;
- pimenta a gosto;
- 5 ovos;
- 3 colheres (sopa) de amido de milho - maisena;
- 1 cebola;
- salsa picada;
- 3 colheres (sopa) de margarina;
- legumes e talos variados picados.

Modo de fazer:

Amoleça o pão no leite, tempere com sal e pimenta, acrescente salsinha picada, cebola ralada, margarina, legumes e talos picados gemas e maisena. Misture bem depois acrescente as claras em neve> Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por mais ou menos 20 minutos.

Nutrientes: vitaminas A, C e E, flato, potássio, fósforo, cálcio, sódio, ferro, iodo e magnésio.

49. PÃO DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados;
- 1 xícara (chá) de caldo das folhas cozidas;
- 1 ovo;
- ½ xícara (chá) de água;
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 3 colheres (chá) de sal;
- 15g, ou 1 tablete de fermento biológico ou de padaria;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 4 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo.

Modo de fazer:

Coloque as folhas e talos no liquidificador com o caldo de folhas cozidas. Bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Coloque em uma vasilha a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando em uma assadeira untada. Deixe crescer novamente. Coloque em forno moderado para assar por aproximadamente 40 min.

Nutrientes: vitaminas A, C e E, folato, potássio, fósforo, cálcio, sódio, ferro, iodo e magnésio.

DI CA

Prepare essa receita com folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, brócolis, espinafre, etc.

50. ROCAMBOLE DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes - Massa:

- 30g de fermento fresco;
- 1 xícara (chá) de água morna;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sobremesa) de sal;
- ½ kg de farinha de trigo.

Ingredientes - Recheio:

- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- talos de folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete brócolis, espinafre, etc.

Modo de fazer:

Massa: Dissolva o fermento na água. Junte o óleo, o sal e aos poucos acrescente a farinha. Amasse tudo até que a massa não grude nas mãos. Deixe crescer até dobrar de volume. Leve para assar em forno preaquecido.

Recheio: Faça um refogado com alho, cebola, folhas e talos diversos (beterraba, nabo, espinafre, couve, etc.). Deixe esfriar e recheio o rocambole.

Nutrientes: vitaminas A, C e E, folato, potássio, fósforo, cálcio, sódio, ferro, iodo e magnésio.

REFERENCIAS

PASTORAL DA CRIANÇA, Alimentação e hortas caseiras na Pastoral da Criança. Curitiba, 2009.

SECRETARIA MUNICIPAL DO ABASTECIMENTO, Educação alimentar para multiplicadores. Curitiba, 2011.

CÁRITAS SOCIALIS, Livro de receitas com aproveitamento Integral de alimentos. Guarapuava, 2013.

SESC. Banco de alimentos e colheita urbana: Aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. (Mesa Brasil SESC – Segurança Alimentar e Nutricional).

FURNAS, Desperdício Zero: Dicas e receitas alternativas para aproveitamento total dos alimentos. 2.ed. Furnas, 2013.



PASTORAL DA CRIANÇA

ORGANISMO DE AÇÃO SOCIAL DA CNBB

COORDENAÇÃO NACIONAL

Rua Jacarezinho, 1691 - Mercês
CEP: 80810-900 - Curitiba - Paraná
Fone: (41) 2105-0250 - Fax: (41) 2105-0299
WhatsApp: (41) 98863-0411
E-mail: pastcri@pastoaldacrianca.org.br

www.pastoaldacrianca.org.br