



Alimentação Criativa

Receitas

Mobilizadores COEP
Outubro/2008



Índice

SALGADOS

Omelete tipo mercadinho
Farofa com sobras de carne de churrasco
Salada de casca de abóbora
Bolinho de arroz
Torta de sobras
Pão de miolo de abóbora
Bolinhos de talos folhas ou cascas
Fritadinhas de legumes
Falsa carne moída
Refogado de mamão verde
Refogado de banana verde

DOCES

Pudim de cascas de frutas (manga e abacaxi)
Pudim de pão adormecido
Doce de melancia
Doce da casca do bacuri
Bolo de casca de banana prata
Bolo de aveia com maçãs e passas

SUCOS

Suco vivo
Suco da casca do abacaxi



SALGADOS

Omelete tipo mercadinho

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de café de leite
- Mais ou menos 50 gramas de queijo mussarela (ou queijo branco) cortado em cubos finos ou ralado grosso
- 50 gramas de apresuntado cortado em pequenos pedaços finos
- Todo tipo de verduras que tiver na geladeira: alface, tomate, agrião etc, bem picadinho
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta moída
- 1 colher de sopa rasa de farinha de trigo
- 1 pitada de Pó Royal
- 1 colher de sopa de ervas (orégano, cebolinha verde, cebola)

Modo de fazer

- Bata bem os ovos por 2 minutos com um batedor ou garfo; adicione o leite, a farinha e o Pó Royal e bata mais um pouco. Coloque os demais ingredientes;
- Aqueça uma frigideira anti-aderente e coloque a mistura na frigideira aquecida e, com o auxílio de uma espátula ou garfo, vá virando as bordas para dentro, enrolando o omelete formando, assim, um tubo. Corte em pedaços e sirva com batata palha.

Dica

Se você não tiver em casa apresuntado ou queijo, não tem problema, coloque apenas as verduras.

Enviada por Claudio Teles da Silva, Icém (SP)

Farofa com sobras de carne de churrasco

Ingredientes

- Sobras de carne de churrasco (boi, porco, lingüiça, frango)
- Farinha de milho
- Tempero verde (cebolinha, salsinha)
- Pimenta a gosto
- Cebola e alho
- Azeite



Modo de fazer

- Em uma panela coloque um pouco de óleo e frite as sobras de carne de churrasco com 1 ½ cebola (ralada) e 4 dentes de alho até ficar bem sequinha;
- Coloque o refogado no liquidificador e bata utilizando a função pulsar. Pode bater no Master também;
- Coloque a mistura em uma vasilha e junte a farinha de milho. Misture e acrescente azeite, pimenta amassada até ficar no ponto de farofa.

Enviada por Rosaria de Fatima Silveira Rocha, Passos (MG)

Salada de casca de abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de casca de abóbora lavada e ralada no ralo grosso
- 1 xícara de chá de tomate picado
- 1 xícara de chá de cenoura picada (com casca e tudo)
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal e orégano a gosto

Modo de fazer

- Cozinhe as cascas de abóbora, escorra e deixe esfriar em uma travessa, misture com os demais ingredientes e sirva fria.

Enviada por Gislaine Domingues

Bolinho de arroz

Ingredientes

- 1 xícara de chá de sobras arroz (já cozido)
- 1 ovo inteiro
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de leite
- 1/2 cebola pequena picada miúda
- 1 dente de alho pequeno espremido ou picado bem miúdo
- Sal a gosto

Modo de fazer

- Coloque o arroz em uma tigela e misture o ovo, o sal, a cebola e o alho;



- Adicione a farinha e, se ficar muito seco, coloque leite aos poucos, até que a massa fique com a consistência de um mingau firme, que possa ser colocada numa colher de sopa sem transbordar dela, pra ser colocada às colheradas na frigideira;
- Frite em fogo médio dos dois lados, tomando cuidado para não fritar rápido demais, pois pode ficar meio "cru" por dentro. O ideal é que cada lado fique pelo menos 3 minutos fritando.

Dica

A receita pode ser feita com mais arroz, aumentando-se proporcionalmente as quantidades de ovos, cebola, farinha e leite. Ainda pode-se colocar um pouco de queijo ralado ou cheiro-verde picado na massa, ou ainda polvilhar os bolinhos depois de fritos com queijo ralado. O segredo dessa receita é acertar a consistência da massa, para que o formato dos bolinhos fique bonito, redondinho. Serve para sobras de arroz integral também.

Esta receita é de família, passada oralmente de mãe pra filha, e o objetivo é não desperdiçar arroz, especialmente aquele restinho de arroz que ainda não está estragado, mas não é suficiente pra servir a todos na mesa, e está "velho", ou seja, não foi feito no dia.

Essa é a primeira vez em que a receita é escrita, pois sempre fizemos com base na sensibilidade, e não em medidas. Ainda me lembro de minha avó Aidê me ensinando como fritá-los, e lembro disso com muito amor e carinho.

Enviada por Sibeles Cestari, Rio de Janeiro (RJ)

Torta de sobras

Ingredientes

03 ovos
½ copo de óleo
02 copos de leite
01 colher (sopa) de açúcar
12 colheres (sopa) de farinha de trigo
01 colher (sopa) de fermento Royal
Sobras de verduras e legumes

Modo de fazer

- Refogue as sobras, acrescentando talos de couve e o que quiser, reserve;
 - Liquidifique os primeiros cinco ingredientes, por último o Royal;
 - Unte uma forma, coloque boa parte da massa;
 - Acrescente o recheio e cubra com o restante da massa;
 - Leve ao forno pré-aquecido por uns 40 minutos a uma hora;
- Sirva com suco de casca de abacaxi e hortelã.



Dicas

O pão além de ser uma delícia, é um ótimo vermífugo e o que as crianças dizem não gostar comem sem perceber na torta.

Enviada por Wanda Maria Alves, Porto Nacional (TO)

Pão de miolo de abóbora

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
3 ovos
1 copo de óleo
2 copos de leite morno
2 colheres de sopa de fermento para pão
1 miolo de abóbora (parte interna da abóbora que fica com as sementes)
Sal a gosto

Modo de fazer

- Refogue o miolo de abóbora com os temperos do seu gosto;
- Coloque a farinha de trigo numa vasilha apropriada;
- Bata todos os ingredientes (exceto a farinha de trigo) no liquidificador;
- Coloque a mistura em uma vasilha e amasse, acrescentando a farinha de trigo até que solte das mãos;
- Modele os pães a seu gosto, deixe crescer por uns 40 minutos, dentro do forno desligado;
- Depois que a massa dobrar de volume, ponha para assar.

Enviada por Wanda Maria Alves, Porto Nacional (TO)

Bolinhos de talos folhas ou cascas

Ingredientes

01 xícara de chá de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
02 ovos
05 colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 cebola picada
02 colheres de sopa de água
Sal a gosto
Óleo para fritar



Modo de fazer

- Bata bem o ovo e misture o restante dos ingredientes;
- Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente;
- Escorra em papel absorvente;

Dica

Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

Enviada por Rosana Claudia Ferreira Olimpio, Campinas (SP)

Fritadinhas de legumes

Ingredientes

03 xícaras de chá de sobras de sopas de legumes/verduras

02 ovos inteiros

Farinha de trigo suficiente para dar uma consistência para derramar a massa em colheradas (mais ou menos 01 xícara de chá, se a sopa não tiver muito caldo)

½ xícara de chá de queijo parmesão ralado (opcional)

Noz moscada a gosto

Cheiro verde bem picadinho a gosto

01 pitada de fermento Royal

Modo de fazer

- Bata a sopa no liquidificador e despeje numa vasilha;
- Acrescente os ovos, os temperos, o queijo e a farinha de trigo aos poucos, para que a massa não fique nem muito rala, nem muito espessa. O ideal é que possa ser despejada em colheradas;
- Aqueça, em fogo médio, uma chapa ou frigideira com teflon e pingue um filete de óleo;
- Em seguida despeje a metade de uma concha média de massa;
- Deixe assar um pouco. Com uma espátula vire a massa quando sentir que já está suficientemente assada para isso. Deixe assar um pouco mais e retire do fogo.

Minha mãe sempre inventou um modo de aproveitar as sobras do almoço ou do jantar, criando novas receitas, apetitosas, nutritivas e econômicas. Essas fritadinhas são a cara da minha infância. Eu e meus irmãos adorávamos.

Enviada por Eli Rocha, Rio de Janeiro (RJ)



Falsa carne moída

Ingredientes

Umbigos de bananeira

Pó Royal ou bicarbonato de sódio

Óleo

Temperos a gosto: alho, cebola, pimentão, cheiro verde, cebolinha, tomate e outros

Modo de fazer

- Retire as primeiras camadas mais grossas do umbigo da banana até chegar à parte mais macia;
- Lave bem;
- Corte bem fininha com se fosse couve;
- Coloque no fogo com um pouco de água. Quando a água levantar a fervura, retirar do fogo e escorrer a água (este procedimento deve ser repetido 3 vezes);
- Na quarta água, adicionar uma colher de sopa de pó Royal ou de bicarbonato de sódio. Quando a água levantar a fervura, escorrer e lavar bem;
- Refogue como se fosse uma carne moída;
- Retire do fogo e adicione o cheiro verde.

Dicas

Você pode usar esta carne como recheio de pastel ou lasanha ou para fazer risoto. Use a sua imaginação.

A receita de Dona Joselita foi resgatada através de visitas a experiências de agricultura na cidade. Nas visitas, conseguimos resgatar pratos típicos de culturas alimentares de diferentes regiões do país, presentes entre prédios, avenidas e ruelas da grande cidade onde moramos. Vale a pena conferir a receita de Dona Joselita!

Receita de Dona Joselita enviada por um representante da Agricultura Urbana, Rio de Janeiro (RJ)

Refogado de mamão verde

Ingredientes

1 mamão verde pequeno

1 colher de sopa de óleo

1 cebola

1 tomate

1 pimentão

Tempero verde – coentro e cebolinha

Cominho e sal



Modo de fazer

- Corte o mamão em cubinhos e refogue nos temperos;
- Acrescente uma xícara de chá de água e deixe cozinhar em fogo brando;
- Acrescente açafrão para mudar a cor do prato.

Esta receita é da minha vó, nascida em Macaúbas, no interior da Bahia. Ela contava que em 1932 houve momentos muito difíceis no país e as pessoas de baixo poder aquisitivo ou sem nenhum recurso procuravam, na rudeza da Caatinga e da seca, sobreviver como podiam. Esta história me marcou muito. Ouvia estas coisas desde a pré-adolescência e fui experimentando a culinária alternativa, maravilhosa, que aquela senhorinha meiga e doce fazia com tanto esmero e solicitude.

Enviada por Nilvane Machado, Suzano (SP)

Refogado de banana verde

Ingredientes

6 bananas verdes
150 gr de carne de sol ou charque
1 colher de óleo
1 cebola
Cominho, coentro moído e sal
Tempero verde

Modo de fazer

- Corte as bananas e passe na água quente para tirar a nódoa;
- Em uma panela, coloca-se a carne de sol ou charque (já sem o excesso de sal) e deixe fritar por alguns minutos no óleo e cebola;
- Junte as bananas e os temperos e deixa cozinhar por alguns minutos;
- Para dar cor ao prato, acrescente açafrão.

Enviada por Nilvane Machado, Suzano (SP)



Almeirão com sobras de arroz

Ingredientes

- 1 maço de almeirão
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 1 e 1/2 colher de sopa de óleo

Modo de fazer

- Coloque todos os ingredientes em uma panela e refogue.
- Sirva em seguida.

Rico em vitamina A, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio e Magnésio

Enviado por Marcos Roberto dos Santos, Itumbiara (GO)

DOCES

Pudim de cascas de frutas (manga e abacaxi)

Ingredientes do suco

- 1 xícara de chá de cascas de manga e abacaxi picadas
- 1 copo duplo de água
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de fazer

- Cozinhe as cascas de abacaxi por 20 minutos em meio copo de água (deixar esfriar);
- Bata as cascas de abacaxi (cozidas e frias) com as cascas de manga e meio copo de água;
- Coar.

Ingredientes do pudim

- 1 copo pequeno de suco de abacaxi e manga
- 1 copo pequeno de água
- 2 colheres de sopa de maisena
- 2 colheres de sopa de açúcar



Modo de fazer

- Cozinhar o suco das cascas de frutas com a água, a maisena e o açúcar até engrossar;
- Despeje numa forma para pudim umedecida;
- Leve para gelar por 3 horas.

Enviada por Cristiane Vaz Ataíde Inocente, Goiás

Pudim de pão adormecido

Ingredientes do pudim

- 2 pãezinhos francês amanhecidos
- 1 litro de leite
- 6 ovos inteiros
- 1 ½ xícara de chá de açúcar

Ingrediente da calda

- 1 xícara de chá de açúcar

Modo de fazer

- Prepare a calda de açúcar e unte a forma;
- Umedeça o pão com meio litro de leite e bata no liquidificador com os outros ingredientes;
- Coloque a massa e leve ao forno por 01h30min.

Receita de Edson Komatsu enviada por Paulino Caceres Filho, Cuiabá (MT)

Doce de casca de melancia

Ingredientes

- Cinco xícaras de chá de casca de melancia ralada
- 1 xícara de chá de açúcar
- 5 pedaços (pequenos) de canela
- 5 cravos da Índia

Modo de fazer

- Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe cozinhando. Mexa de vez em quando;



- O doce está pronto quando der uma textura mais grossa.

Enviada por Maria das Graças de Castro, Rio de Janeiro (RJ)

Doce da casca do bacuri

Equipamentos básicos

- Fogão doméstico ou industrial
- Colheres e facas de aço inox
- Peneira de cozinha
- Líqüidificador
- Refratômetro (opcional)

Ingredientes

Cascas de bacuri
Polpa de bacuri
Sacarose comercial (açúcar comum)
Água potável
Panela para remoção da resina
Panela ou tacho para cocção do doce
Frascos de vidro com tampa metálica

Etapas

Recepção dos frutos

Caso os frutos não sejam processados no mesmo dia devem ser armazenados em locais arejados e limpos, por no máximo cinco dias.

Lavagem e sanitização

Os frutos devem ser lavados e escovados em água corrente para remoção de sujidades mais aderentes. Após a lavagem, devem ser mergulhados em uma solução de hipoclorito de sódio a 100mg/L de cloro ativo (Anexo 1), ficando os frutos imersos por 30 minutos. Após esse tempo, um novo enxágüe em água corrente deve ser realizado para remoção do excesso de cloro nos frutos.

Corte e descascamento

Com auxílio de facas de aço inox, os frutos devem ser cortados, para separação das cascas, polpa e sementes (Fig. 1 e 2).



Fig.1. Corte do fruto.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto



Fig. 2. Separação da casca.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto

Para essa formulação, cerca de 400 g de cascas de bacuris (provenientes de ± 6 frutos) devem ser separadas e levadas para o processo de remoção da resina. As sementes podem ser descartadas e a polpa deve ficar sob refrigeração até o momento da utilização.

Remoção da resina

As cascas devem ser colocadas em uma panela com água suficiente para cobrir todo o material. Deixe que a água atinja a fervura. Durante o processo, as cascas irão amolecer e a resina será liberada na água de fervura, durante o aquecimento. Troque a água de fervura, de três a quatro vezes, até que não seja observado o tom amarelado na água. Esse processo geralmente dura de 1 a 1 hora e 30 minutos (Fig. 3).



Fig. 3. Remoção de resina.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto

Remoção da película

Após a completa remoção da resina, as cascas fervidas devem ser colocadas em um recipiente limpo e a película superficial deve ser removida com auxílio de uma faca de aço inox. As partes que indiquem possível deterioração também devem ser removidas. Após esse procedimento, lavar em água corrente todo o material processado (Fig. 4 e 5).



Fig. 4. Cascas sem resina.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto



Fig. 5. Remoção de película.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto

As cascas, após a remoção da resina e retirada da película, podem ser congeladas por até 5 dias, para uso posterior.

Obtenção da massa da casca de bacuri

No material preparado, deve-se adicionar água potável em quantidade que possa formar uma "massa". Para essa formulação, isso corresponde a aproximadamente 150mL de água potável. Homogeneizar em liquidificador por 10 minutos. A polpa de bacuri pode ser adicionada (recomenda-se de 10% a 20% de polpa, em relação à quantidade total de casca tratada) e toda a mistura deve ser novamente homogeneizada em liquidificador por 5 minutos (Fig. 6).



Fig. 6. Massa da casca de bacuri.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto

Adição de açúcar e cocção do doce

Para se atingir um teor de sólidos solúveis final de 65°Brix, é necessário misturar à massa, aproximadamente, 300 gramas de açúcar. Diluir previamente essa quantidade de açúcar em 450mL de água e misturar essa calda na massa anteriormente preparada. Levar tudo a cocção, deixando que se atinja a fervura. Deve-se mexer o doce constantemente durante todo o processo (Fig. 7).



Fig. 7. Início do processo de cocção.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto

Ponto final, envase e armazenamento

Com o uso do refratômetro, o teor de sólidos solúveis (°Brix) deve ser avaliado ao longo do processo de cocção (Fig. 8). Quando o valor estiver próximo a 65°Brix, deve-se diminuir a intensidade do aquecimento. Na ausência de um refratômetro o ponto final pode ser observado quando o doce começar a soltar do fundo da panela. Com a finalização do processo de cocção, envasar o doce, ainda quente, em frascos de vidro, previamente lavados e higienizados (Fig. 9). Lacrar os frascos e invertê-los por 5 minutos, para a diminuição da carga microbiana nas tampas metálicas. O produto pode ser armazenado a temperatura ambiente e após aberto deve ser conservado em geladeira.



Fig. 8. Finalização do processo de cocção.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto



Fig. 9. Envase em copos de vidro.
Foto: Rafaella de Andrade Mattietto

Anexo 1

Preparo da solução de hipoclorito de sódio

Etapas

- Ler no rótulo do produto comercial a porcentagem de cloro ativo presente.
- Calcular a quantidade do produto original necessária para o preparo da solução diluída de acordo com a equação:



QUANTIDADE DO PRODUTO = Concentração desejada em mg/L % cloro ativo informada x 10

QUANTIDADE DE ÁGUA = 1000 - QUANTIDADE DO PRODUTO (para obter 1 litro da solução desejada) Exemplo prático: para obter uma solução de 100mg/L, partindo de um produto comercial de 2,5% de cloro ativo, adicione 4 mL do produto para cada 996mL de água.

Esta receita é resultado de uma tecnologia desenvolvida pela Embrapa, pelas pesquisadoras Rafaella de Andrade Mattietto, Márcia Gleice da Silva Souza e Cynthia Yorimi Barreiros Yano.

Enviado por Augusto Cesar Andrade, Belém (PA)

Bolo de casca de banana prata

Ingredientes

Cascas de 6 bananas prata
1 xícara de chá de farinha de trigo integral
1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
1 colher de sobremesa de canela em pó
3 ovos inteiros
1 colher de sobremesa de fermento em pó
1 copo de suco de laranja pêra

Modo de fazer

- Lave as cascas antes de descascar as bananas;
- Bata no liquidificador com os demais ingredientes;
- Coloque a mistura em uma vasilha e acrescente o fermento, misture cuidadosamente
- Unte uma forma para bolo, despeje a massa e asse em forno médio até dourar.

Dica

Aproveite os frutos que sobraram ao descascar as bananas, fazendo uma compota: corte as bananas em rodela; coloque-as em uma panela e junte 3 colheres de sopa de açúcar. Cozinhe em fogo brando até o ponto que desejar; deixe esfriar e sirva com o bolo.

Rico em fibras e vitaminas do complexo B, além do alto teor de potássio necessários para absorção de vitaminas.

Enviada por Luciane Malheiros (RJ)



Bolo de aveia com maçãs e passas

Ingredientes

1 xícara de chá de óleo
2 ovos inteiros
3 maçãs com casca, cortadas em pedaços
1 ½ xícara de chá de açúcar
3 xícaras de chá de farinha de trigo
1 xícara de chá de aveia em flocos
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de canela
50 g. passas sem sementes
Farinha de rosca para polvilhas a forma

Modo de fazer

- Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as maçãs e ao açúcar;
- Despeje a mistura em uma tigela;
- Acrescente a farinha de trigo, a aveia, o fermento e a canela e bata bem;
- Acrescente, aos poucos, as passas e mexa com uma colher;
- Despeje em uma forma grande com furo no meio, untada e polvilhada com farinha de rosca;
- Asse em forno médio por 40 minutos ou até que o palito saia limpo.

Enviada por Valeria Novaes Moreira, Rio de Janeiro (RJ)

SUCOS

Suco vivo

Ingredientes

2 maçãs (com casca)
1 cenoura
1 folha de couve (com talo)
Hortelã ou gengibre
Laranja

Modo de fazer

- Bata os ingredientes em uma centrífuga;
- Sirva em seguida.



Dica

O suco é feito com frutas, verduras, folhagens, leguminosas ervas, etc. Os ingredientes podem ser alterados todos os dias: use beterraba, batatinha, melão, uva, agrião, espinafre, batata salsa. Utilize o que tiver disponível em casa e terá uma dose extra de saúde, energia e aproveitamento integral dos alimentos. Dá um suco mais consistente, semelhante a uma vitamina. Não é necessário adoçar.

Enviada por Dora Rodrigues, Goiânia (GO)

Suco da casca do abacaxi

Ingredientes

Casca de 1 abacaxi picada
3 galhinhos de hortelã
1 ½ litro de água gelada
Açúcar (ou adoçante) e gelo a gosto

Modo de fazer

- Bata tudo no liquidificador;
- Passe por uma peneira grossa e depois por uma peneira mais fina.

Rendimento

1½ litro de suco

Dica

Você pode comer o miolo do abacaxi ou fazer uma deliciosa receita de gelatina de abacaxi com creme de leite. Fica divino!

Receita de Edson Komatsu enviada por Paulino Caceres Filho, Cuiabá (MT)