

**PREFEITURA DE GUARULHOS**  
COORDENADORIA DO FUNDO SOCIAL

*Saúde com*  
***casca e tudo***

Receitas saudáveis e com  
aproveitamento integral  
dos alimentos



**GUARULHOS - 2015**

## **SAÚDE COM CASCA E TUDO:**

Receitas saudáveis e com aproveitamento integral dos alimentos

**2015**

**Coordenadoria do Fundo Social de Solidariedade**

**Prefeito**

Sebastião Almeida

**Vice Prefeito**

Carlos Derman

**Presidente da Coordenadoria  
Fundo Social de Solidariedade**

Lourdes Almeida

**Coordenadora do Fundo  
Social de Solidariedade**

Andrea Grucci

**Gestora de Projetos**

Sandra Carvalho

**Gestora dos Programas de  
Segurança Alimentar e Nutricional**

Aline Pires

**Equipe técnica**

Alexandra Medeiros Carvalho

Daiane de Almeida Pereira Costa

Fabyenne dos Santos Yano Bras

Flávia Cristina Mendes dos Santos

Ligia de Souza Bispo

Marcia Maria Seminaldo

Valdice Amorim Calixto

**Cozinheira**

Simone Aparecida Galvão

**Produção, distribuição e informações:**

***PREFEITURA DE GUARULHOS  
COORDENADORIA DO FUNDO SOCIAL  
DE SOLIDARIEDADE***

*Alameda Tutóia, 534 – Gopoúva  
CEP 07092-000 – Guarulhos – SP*

*Telefones: (11) 2472-5171 / 2472-5191*

*É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada à fonte.*

## SUMÁRIO >>

### Apresentação 4

### BISCOITOS

Biscoito de Espinafre com Talos de Salsa	5
Biscoito de Maçã com Aveia	6
Biscoito Nutritivo	7
Biscoito Saúde com Casca e Tudo	8
Cookies de Soja com Banana	9

### BOLOS

Bolo de Abobrinha	10 e 11
Bolo de Arroz com Casca de Laranja	12
Bolo de Beterraba	13
Bolo de Brócolis com Cenoura e Aveia	14
Bolo de Carambola	15
Bolo Integral de Berinjela	16 e 17
Bolo Integral de Casca de Banana	18
Bolo de Maçã com Canela	19
Bolo de Natal	20
Bolo Nutritivo de Cenoura	21
Bolo de Proteína Texturizada de Soja com Maçã	22
Bolo de Soja com Abobrinha	23
Cupcake de Couve com Farelo de Trigo	24

### CHÁS

Chá Energético	25
Chá Funcional	26
Chá de Inverno	27

### SUCOS

Suco de Agrião com Talos	29
Suco de Alface Refrescante	30
Suco Antioxidante	31
Suco Betacaroteno	32

Suco Funcional	33
Suco de Inhame	34
Suco Nutritivo	35
Suco Saúde com Casca e Tudo	36
Suco de Verão	37

### PÃES

Pão Divertido e Nutritivo	38
Pão Doce de Abóbora com Casca	39
Pão de Grão de Bico	40
Pão de Inhame	41
Pão Saúde com Casca e Tudo	42

### TORTAS

Torta de Legumes com Aveia	43
Torta Nutritiva	44
Torta de proteína texturizada com Legumes	45
Torta Saúde com Casca e Tudo	46

### PREPARAÇÕES DOCES

Arroz doce com Casca de Maracujá	47 e 48
Barrinha de Banana com Casca	49
Brigadeiro de Soja	50
Canjica de Maçã	51
Doce de Beterraba	52
Donut's de Manga	53

### PREPARAÇÕES SALGADAS

Cuscuz de Abóbora	55
Esfiha de Cebola com Talos	56
Grissinis de Espinafre	57
Pizza Saúde com Casca e Tudo	58 e 59
Patê de Manga com Espinafre	60
Quibe de Abóbora com Casca	61
Sopa de Mandioquinha com Talos	62

# SUMÁRIO



**A** área de Segurança Alimentar e Nutricional no município de Guarulhos está sob a responsabilidade da Coordenadoria do Fundo Social de Solidariedade, no que lhe compete, por meio dos EPANs (equipamentos públicos de alimentação e nutrição) Banco de Alimentos e Restaurante Popular; de projetos complementares executados no âmbito desses equipamentos; dos Programas Agricultura Urbana, Periurbana e Familiar, Compra Direta da Agricultura Familiar e Programa de Aquisição de Alimentos.

Todo esse conjunto de equipamentos, projetos e programas contribui para disciplinar a distribuição de gêneros alimentícios, estimular a produção local, desenvolver ações de qualificação, combater o desperdício e difundir ações de orientação e educação alimentar. Em conjunto, eles democratizam e garantem o acesso da população de baixa renda a uma alimentação adequada, equilibrada e saudável.

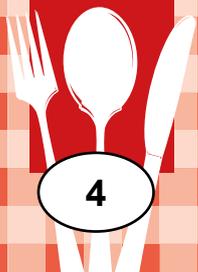
O Programa Saúde com Casca e Tudo faz parte desse conjunto, sendo desenvolvido no âmbito da Segurança Alimentar e Nutricional como ação de educação, e atua no município desde o ano de 2010.

O programa estimula o aproveitamento integral dos alimentos e o resgate da alimentação saudável, estimulando a adoção de pequenos hábitos como determinantes para conduzir à alimentação saudável. Faz parte do conjunto de ações voltadas para garantir o direito humano à alimentação adequada, combatendo à insegurança alimentar que atinge parcela considerável da população do país.

Em um primeiro momento, o projeto, através de uma articulação com os feirantes do município, buscou intervir no histórico desperdício verificado nas feiras livres. Para isso, após sensibilização junto aos feirantes, passou a recolher doações de frutas, verduras e legumes normalmente descartados, seja por não se encaixarem nos padrões de qualidade visuais exigidos pelos consumidores (frutas amassadas, folhas de hortaliças queimadas na borda ou quebradas, etc) seja por não serem usualmente aproveitados como, por exemplo, as ramas de tubérculos e rizomas. Estes alimentos, após triagem, passaram a ser base para receitas do programa.

Em outubro de 2014, o programa recebeu do Governo do Estado de São Paulo por meio do Conselho Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional e Sustentável- CONSEA o prêmio Josué de Castro, responsável por identificar, certificar, premiar e difundir iniciativas voltadas à formulação de soluções concretas para o combate a fome e a promoção da segurança alimentar e nutricional.

Tendo por pressuposto os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável, o lançamento deste livro busca promover a prática de hábitos mais saudáveis, aumentando o consumo de alimentos em sua forma in natura, utilizando receitas com aproveitamento integral dos alimentos de baixo custo, pensando nos aspectos nutritivos das cascas, talos e folhas, bem como na redução do desperdício de toneladas de recursos alimentares.



## BISCOITOS >>

### Biscoito de Espinafre com Talos de Salsa

#### Ingredientes

2 ovos  
1 xícara (chá) de leite  
100 gramas de margarina  
½ xícara (chá) de espinafre (crú)  
2 colheres (sopa) de salsa  
com talos picados  
½ colher (café) de sal  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
500 gramas de farinha de trigo

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador, os ovos, o leite, a margarina, o espinafre, a salsa e os talos, o sal, o fermento e a farinha, misture até ficar uma massa homogênea.  
Abra a massa e corte com forminhas para biscoito. Coloque para assar por 20 minutos, ou até que fiquem dourados.

**Dica:** Para que o biscoito continue fresquinho e não murche, guarde-os em recipiente bem vedado.



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
33 porções

# BISCOITOS



5

## BISCOITOS >>

### Biscoito de Maçã com Aveia

#### Ingredientes

2 unidades de maçã  
½ xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 colher (sopa) de canela  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 ovo  
1,5 Kg Farinha de trigo  
¼ xícara (chá) de aveia em flocos  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador a maçã com casca, com o leite, o açúcar, a canela, a margarina e o ovo, reserve, em um recipiente coloque a farinha de trigo, a aveia, o fermento e os ingredientes liquidificados, misture até obter uma massa homogênea, modele e coloque para assar em uma forma untada, em forno médio até ficarem totalmente assados.

**Dica:** Para que o biscoito continue fresquinho e não murche, guarde-os em recipiente bem vedado.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
≈ 60 minutos

**Rendimento:**  
66 porções



## BISCOITOS >>

### Biscoito Nutritivo

#### Ingredientes

1 xícara (chá) de brócolis  
½ xícara (chá) de farinha de trigo integral  
½ xícara (chá) de amido de milho  
½ xícara (chá) de farelo de trigo  
4 colheres (sopa) de margarina  
1 clara de ovo  
3 colheres (sopa) de linhaça  
½ colher de chá de sal

#### Dificuldade:

Fácil

#### Tempo de preparo:

☰ 30 minutos

#### Rendimento:

35 porções

#### Modo de Preparo

Em uma tigela média, junte a farinha de trigo integral, o amido de milho, linhaça, o gergelim e o sal.

Misture com a ponta dos dedos até obter uma massa úmida que solte das mãos. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°). Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com o rolo na espessura de 0,5 cm, e corte quadrados.

Coloque os biscoitos em uma assadeira grande e leve para assar por 15 minutos até dourar levemente.

# BISCOITOS



## BISCOITOS >>

### Biscoito Saúde com Casca e Tudo

#### Ingredientes

2 xícaras de abóbora japonesa cozida com a casca  
3 ovos  
1 1/2 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de óleo  
3 xícaras (chá) de açúcar  
1/2 colher de sopa de cravo em pó  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1,2 Kg de farinha de trigo  
Aveia em flocos para polvilhar

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
35 porções



#### Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora com a casca, e reserve. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o açúcar, a abóbora (fria) com a casca, por último, acrescente o cravo em pó, reserve. Em um recipiente coloque os ingredientes liquidificados, o fermento e adicione a farinha aos poucos até ficar uma massa homogênea. Abra a massa, e corte com cortador de biscoitos, polvilhe aveia em flocos. Unte uma forma com margarina e coloque os biscoitos, leve para assar em forno médio, até que fique assados.

**Dica:** Para que o biscoito continue fresquinho e não murche, guarde-os em recipiente bem vedado.

## BISCOITOS >>

### Cookies de Soja com Banana

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de farinha de soja
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 bananas com casca

#### Modo de Preparo

Lave e corte as cascas da banana, em recipiente amasse a polpa da banana junte o açúcar, a margarina, os ovos e mexa bem. Reserve.

Misture a parte, a farinha de soja o polvilho e o fubá. Junte aos poucos a mistura reservada e amasse até obter uma massa homogênea coloque a massa dentro do saco de confeito, modele os biscoitos e coloque para assar em forno médio por 40 minutos.

#### Dificuldade:

Fácil

#### Tempo de preparo:

☰ 50 minutos

#### Rendimento:

26 porções

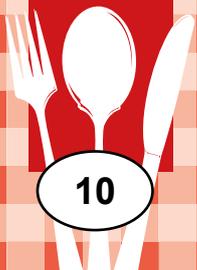
# BISCOITOS



# BOLOS

**BOLOS >>**

Bolo de arroz  
com casca  
de laranja  
**Pág.12**



## **BOLOS >>**

### **Bolo de Abobrinha**

#### **Ingredientes**

2 ½ xícaras (chá) de abobrinha italiana  
3 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de óleo  
½ xícara (chá) de uva passa  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de canela em pó  
1 colher (sopa) de fermento em pó



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 60 minutos

**Rendimento:**  
33 porções

#### **Modo de Preparo**

Lave a abobrinha, para retirar as sujidades, reserve.  
Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo, reserve.  
Polvilhe as uvas passas com uma colher de sopa de farinha, reserve.

Em uma tigela peneire a farinha de trigo adicione a canela, os ingredientes liquidificados, a uva passa e o fermento.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Asse em forno médio, pré aquecido por 40 minutos.



## BOLOS >>

### Bolo de Arroz com Casca de Laranja

#### Ingredientes

2 xícara (chá) de arroz cru  
1 xícara (chá) de leite  
½ xícara (chá) de óleo  
4 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) coco ralado  
1 laranja com casca  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo

Lave a laranja, para retirar as sujidades, corte em 4 partes, retire a parte branca do miolo e as sementes, reserve. Coloque o arroz de molho na água por 8 horas, escorra a água, reserve.

No liquidificador bata bem o arroz, o leite e o óleo, acrescente os ovos, o açúcar, laranja com a cascas, e o coco, adicione o fermento e bata levemente.

Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada e leve ao forno médio 180°C por 40 minutos.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
33 porções



## BOLOS >>

### Bolo de Beterraba

#### Ingredientes

- 2 unidades de beterraba (pequenas)
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de fermento em pó



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 60 minutos

**Rendimento:**  
33 porções

#### Modo de Preparo

Lave as beterrabas para retirar as sujidades e reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, e a beterraba, reserve.

Em uma tigela peneire a farinha de trigo adicione a mistura liquidificada, a aveia e por último o fermento.

Unte e enfarinhe uma assadeira e coloque para assar em forno médio por 40 minutos.



## BOLOS >>

### Bolo de Brócolis com Cenoura e Aveia

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de talos e folhas de brócolis picados  
2 xícaras (chá) de cenouras raladas  
2 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar refinado  
1 xícara (chá) de óleo  
½ xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de aveia em flocos  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó químico.



**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
32 porções

#### Modo de Preparo

Lave os talos, as folhas do brócolis e a cenoura, para retirar as sujidades. Pique os talos e as folhas e reserve. Separadamente, rale a cenoura com a casca e reserve.

Bata no liquidificador, os ovos e o açúcar. Acrescente óleo, leite e aveia em flocos. Divida a massa em duas partes iguais. Em uma das partes, bata as folhas e talos de brócolis com uma xícara de farinha de trigo, acrescente ½ colher de sopa de fermento em pó e reserve.

A outra parte da massa bata com a cenoura, adicione uma xícara de farinha de trigo e ½ colher de sopa de fermento em pó. Unte e enfarinhe uma forma de bolo com furo central (22 cm de diâmetro), coloque a massa verde (brócolis) na assadeira e por cima coloque a massa laranja (cenoura), com um garfo faça movimentos giratórios para mesclar as cores e obter o efeito mármore. Leve para assar em forno pré-aquecido por 40 minutos.

## BOLOS >>

### Bolo de Carambola

#### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de carambola
- ½ xícara (chá) de água
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo

Lave a carambola, para retirar as sujidades, bata no liquidificador a carambola com a água, reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e a margarina, até formar um creme, acrescente a carambola batida, a essência de baunilha, a farinha de trigo por último o fermento.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada, leve para assar em forno médio por 40 minutos.



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

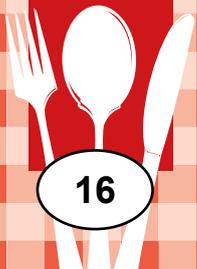
**Rendimento:**  
33 porções



# BOLOS

BOLOS >>

Bolo  
integral de  
Berinjela  
Pág.17



## BOLOS >>

### Bolo Integral de Berinjela

#### Ingredientes

- 2 berinjelas
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farelo de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de essência de rum



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
12 porções

#### Modo de Preparo

Lave as berinjelas, para retirar as sujidades, descasque e reserve as cascas, separadamente, pique em cubos pequenos a polpa das berinjelas, reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar mascavo, o óleo, as cascas das berinjelas e a essência de rum, em uma tigela peneire a farinha de trigo, adicione os ingredientes liquidificados, as polpa das berinjelas o farelo de trigo e o fermento. Leve para assar em forno médio por 40 minutos.



## BOLOS >>

### Bolo Integral de Casca de Banana

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- 3 unidades de banana nanica com casca
- 3 ovos
- ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
30 porções



#### Modo de Preparo

Aqueça a água, misture a canela em pó e coloque a soja, e deixe por 15 minutos reserve. Lave as bananas, para retirar as sujidades, descasque, pique as cascas e corte as bananas em rodela reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, e as cascas da banana, acrescente aveia, a soja e a farinha e bata até ficar uma massa homogênea, unte uma forma média, coloque a metade da massa em seguida coloque as bananas picadas e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno médio por 40 minutos.

## BOLOS >>

### Bolo de Maçã com Canela

#### Ingredientes

- 5 unidades de maçã
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
☰ 60 minutos

**Rendimento:**  
32 porções

#### Modo de Preparo

Lave as maçãs, para retirar as sujidades, descasque e reserve as cascas, separadamente, pique em cubos pequenos a polpa das maçãs, reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e as cascas das maçãs, em uma tigela peneire a farinha de trigo e o amido de milho adicione os ingredientes liquidificados, a polpa das maçãs e o fermento.

Leve para assar em forno médio por 40 minutos.



## BOLOS >>

### Bolo de Natal

#### Ingredientes

1 xícara (chá) de maçã  
3 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de óleo  
2 xícaras (chá) de leite  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
150 gramas de nozes  
150 gramas de frutas cristalizadas  
150 gramas de uva passa  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
100 gramas de aveia em flocos finos

**Dificuldade:**

Fácil

**Tempo de  
preparo:**

⌚ 30 minutos

**Rendimento:**

30 porções



#### Modo de Preparo

Lave a maçã, para retirar as sujidades, pique a maçã com as cascas, em cubos, reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo e o leite, reserve.

Em um recipiente peneire a farinha de trigo acrescente os líquidos batidos, as nozes, as frutas cristalizadas, a uva passa, a maçã e o fermento.

Unte a assadeira untada, coloque a massa, polvilhe com a aveia e leve ao forno para assar em forno médio por 40 minutos.

## BOLOS >>

### Bolo Nutritivo de Cenoura

#### Ingredientes

2 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
½ xícara (chá) de suco de laranja  
1 xícara (chá) de cenoura ralada  
2 colheres (sopa) de margarina derretida  
1 colher (sopa) de canela em pó  
2 xícara (chá) de farinha de trigo  
2 colheres (sopa) de aveia em flocos  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos e o açúcar, acrescente suco da laranja, a cenoura, a margarina e a canela em pó, até obter um creme homogêneo.

Em um recipiente peneire a farinha de trigo adicione a aveia e os líquidos, por ultimo, acrescente o fermento despeje em uma assadeira média já untada e enfarinhada e leve ao forno médio por 40 minutos.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 60 minutos

**Rendimento:**  
30 porções



## BOLOS >>

### Bolo de Proteína Texturizada de Soja com Maçã

#### Ingredientes

1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja (PTS)

2 xícaras (chá) de água morna

2 xícaras (chá) de maçã com casca

3 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de margarina

1 colher (sopa) de essência de baunilha

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo

Hidrate a PTS com água morna por 15 minutos, escorra e reserve. Lave a maçã, para retirar as sujidades, pique com a casca e reserve.

No liquidificador bata os ovos, o açúcar, o leite, a margarina, a PTS hidratada e a essência de baunilha, reserve. Em um recipiente peneire farinha de trigo e acrescente os líquidos já batidos, por último, adicione a maçã picada com casca e o fermento, coloque em uma assadeira média, untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio 40 minutos.

**Dificuldade:**

Fácil

**Tempo de preparo:**

⌚ 60 minutos

**Rendimento:**

33 porções



## BOLOS >>

### Bolo de Soja com Abobrinha

#### Ingredientes

1 xícara (chá) de abobrinha italiana picada  
½ xícara(chá) de alho poró  
5 ovos  
5 colheres (sopa) de óleo de soja  
1 xícara (chá) de grãos de soja cozidos  
1 xícara (chá) de água quente  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colheres (sopa) de fermento em pó  
1 colher (chá) de sal

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 60 minutos

**Rendimento:**  
30 porções



#### Modo de Preparo

Lave a abobrinha e o alho poró, para retirar as sujidades, Pique a abobrinha e reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a soja e a água quente, acrescente a abobrinha, o alho poró, a farinha de trigo e por último adicione o fermento. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada leve para assar em forno médio por 40 minutos.

# BOLOS



## BOLOS >>

### Cupcake de Couve com Farelo de Trigo

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de folhas e talos de couve manteiga  
2 ovos  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de óleo  
½ xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de farelo de trigo  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo

Lave as folhas de couve, para retirar sujidades, pique e os talos e as folhas de couve, reserve.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar acrescente o óleo, o leite, o farelo de trigo e a farinha de trigo. Acrescente a couve e o fermento.

Coloque as forminhas de cupcake em uma assadeira rasa despeje a massa uma por uma até a metade. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 40 minutos

**Rendimento:**  
16 porções



**CHÁS >>**

## Chá Energético

### Ingredientes

1 xícara (chá) de açúcar  
3 xícaras (chá) de água  
2 xícaras (chá) de maçã  
2 colheres (sopa) de gengibre ralado  
Cravo a gosto



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
☰ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções

### Modo de Preparo

Lave a maçã e o gengibre para retirar as sujidades, reserve.

Caramelize o açúcar junto com a água, deixe ferver, acrescente as maçãs picadas com a casca, o gengibre e o cravo a gosto, deixe apurar por aproximadamente cinco minutos.

Sirva quente ou gelado.

**CHÁS**



25

**CHÁS >>**

## Chá Funcional

### Ingredientes

Casca de 2 mangas  
1 litro de água  
Polpa de 2 maracujás  
1 colher (sopa) de gengibre ralado  
10 folhas hortelã  
Açúcar mascavo a gosto

### Modo de Preparo

Lave as mangas, o gengibre e o hortelã para retirar as sujidades, em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe as mangas e o hortelã imersos por 15 a 20 minutos, enxague, reserve.

Bata as cascas da manga, a água e o maracujá, reserve.

Em uma caneca, em fogo baixo, misture o açúcar mascavo e o gengibre, adicione a mistura liquidificada, deixe no fogo até levantar ferver, Sirva quente ou gelado.



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
⌚ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções

## Chá de Inverno

### Ingredientes

- ½ unidade de abacaxi com casca
- 2 litros de água
- 3 maçãs com casca
- 3 maracujás (polpa)
- ½ colher (sopa) gengibre
- ½ xícara (chá) de açúcar



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
≈ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções

### Modo de Preparo

Lave o abacaxi, a maçã e o gengibre para retirar as sujidades, descasque o abacaxi e afervente as cascas com um litro de água, coe, despreze as cascas e reserve, pique o abacaxi e a maçã e reserve.

Misture a água aferventada com o restante da água, a maçã, o abacaxi, a polpa de maracujá, o gengibre e o açúcar, deixe apurar por aproximadamente 5 minutos e sirva quente ou gelado.



# SUCOS

SUCOS >>

Suco  
de alface  
refrescante  
**Pág.30**



## SUCOS >>

### Suco de Agrião com Talos

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de agrião com os talos
- 1 manga com casca
- 2 limões
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

#### Modo de Preparo

Lave o agrião e a manga para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo) deixe as cascas e os talos de agrião imersa por 15 a 20 minutos.

Esprema o limão coe e reserve.

Bata no liquidificador a água as folhas e o talos de agrião a manga com casca acrescente o suco do limão. Coe, adoce a gosto e sirva gelado.

#### Dificuldade:

Fácil

#### Tempo de preparo:

☰ 30 minutos

#### Rendimento:

5 porções

# SUCOS



## SUCOS >>

### Suco de Alface Refrescante

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de alface
- 1 xícara (chá) de erva cidreira
- 3 xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de gelo
- 4 limões
- 2 Maracujá
- Açúcar a gosto

#### Modo de Preparo

Lave a alface para retirar as sujidades, em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe a alface imersa por 15 a 20 minutos, enxague e reserve.

Faça o chá da erva cidreira, coe e deixe esfriar, reserve. Bata no liquidificadora alface, o chá, a água, o gelo, o maracujá e coe. Coloque em um recipiente adicione o suco do limão adoce a gosto. Sirva gelado.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções



## SUCOS >>

### Suco Antioxidante

#### Ingredientes

15 morangos  
2 goiabas com casca  
1 colher (sopa) de linhaça moída  
1 litro de água  
Açúcar a gosto



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
☰ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções

#### Modo de Preparo

Lave os morangos e as goiabas, para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe os morangos e as goiabas imersas na solução por 15 a 20 minutos e enxague.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e adoce a gosto.

Sirva gelado.



**SUCOS >>**

## Suco Betacaroteno

### Ingredientes

2 peras com casca  
1 manga com casca  
2 cenouras com casca  
1 litro de água  
Açúcar a gosto

### Modo de Preparo

Lave a pera, a manga e as cenouras para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe a manga e as cenouras imersas por 15 a 20 minutos, enxague. Reserve.

Pique os ingredientes com as cascas, e bata no liquidificador com a água, coe e adoce a gosto.

Sirva Gelado.

**Dificuldade:**

Fácil

**Tempo de preparo:**

☰ 30 minutos

**Rendimento:**

5 porções



**SUCOS >>**

## **Suco Funcional**

### **Ingredientes**

1 unidade de pepino com casca  
1 xícara (chá) do suco do limão  
1 litro de água  
1 colher (sopa) de hortelã  
Açúcar a gosto

### **Modo de Preparo**

Lave o pepino, o limão, e o hortelã para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo). Bata no liquidificador o pepino com casca e o hortelã, acrescente o suco do limão.

Coe, adoce a gosto e sirva gelado.

### **Dificuldade:**

Fácil

### **Tempo de preparo:**

☰ 30 minutos

### **Rendimento:**

5 porções

**SUCOS**



**SUCOS >>**

## Suco de Inhame

### Ingredientes

2 inhames médios  
Suco de dois limões  
½ xícara (chá) de hortelã  
1 litro de água gelada  
Açúcar a gosto

### Modo de Preparo

Retire as cascas do inhame, esprema o limão e higienize a hortelã.

Dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe a hortelã imersa por 15 a 20 minutos, enxague. Reserve.

Bata no liquidificador o inhame, a água e acrescente o suco do limão.

Adoce e Peneire a gosto.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
☞ 20 minutos

**Rendimento:**  
5 porções



## Suco Nutritivo

### Ingredientes

1 beterraba média crua  
1 cenoura média crua  
1 maracujá (polpa)  
2 colheres (sopa) de extrato  
de soja em pó  
1 litro de água  
Açúcar a gosto



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
≈ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções

### Modo de Preparo

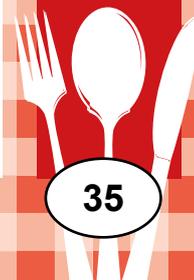
Sem retirar as cascas, lave a beterraba e a cenoura para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe a beterraba e a cenoura imersas por 15 a 20 minutos, enxague.

Bata no liquidificador a beterraba e a cenoura, coe e reserve.

Com o botão pulsar do liquidificador, pulse 4 vezes a polpa do maracujá, coe e reserve.

No liquidificador adicione o suco da beterraba com cenoura, o suco do maracujá, o extrato da soja e a água. Adoce a gosto e sirva gelado.



**SUCOS >>**

## Suco Saúde com Casca e Tudo

### Ingredientes

2 maçãs com casca  
1 cenoura média com casca  
2 colheres (sopa) de salsa  
1 colher (sopa) de gengibre  
1 litro de água  
Açúcar a gosto



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
☞ 30 minutos

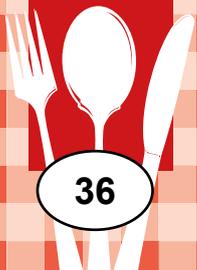
**Rendimento:**  
5 porções

### Modo de Preparo

Lave as maçãs, a cenoura, a salsa e o gengibre para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe as maçãs, a cenoura, a salsa e o gengibre imersas por 15 a 20 minutos, enxague e reserve.

Bata no liquidificador as maçãs, a cenoura, a salsa, o gengibre, a água, e adoce a gosto.



## SUCOS >>

### Suco de Verão

#### Ingredientes

4 goiabas com casca  
1 xícara (chá) de folhas de brócolis  
2 limões  
1 litro de água filtrada  
Açúcar a gosto



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 30 minutos

**Rendimento:**  
5 porções

#### Modo de Preparo

Lave as goiabas, e as folhas de brócolis para retirar as sujidades.

Em uma tigela dilua o hipoclorito na água (veja a diluição no rótulo), deixe as goiabas e as folhas de brócolis imersas por 15 a 20 minutos, enxague. Reserve. Esprema os limões, coe e reserve.

Bata no liquidificador a água, a goiaba e as folhas de brócolis, misture osuco dos limões. Se preferir coe e adoce a gosto. Sirva Gelado.

**Dica:** Os sucos de frutas quando não coados têm melhor aproveitamento das fibras e nutrientes. Experimente!



## PÃES >>

### Pão Divertido e Nutritivo

#### Ingredientes

3 xícaras (chá) de água morna  
45 gramas de fermento biológico  
(3 tabletes de 15 g cada)  
½ xícara (chá) de óleo  
1 colher (sopa) de sal  
½ xícara(chá) de açúcar  
1 kg de farinha de trigo  
4 ovos

**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de  
preparo:**  
☰ 90 minutos

**Rendimento:**  
60 porções



1 xícara (chá) abobrinha italiana  
crua ralada com casca

1 xícara (chá) de beterraba crua ralada

1 xícara (chá) de cenoura crua  
ralada com casca

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador água, fermento, óleo, sal, açúcar e os ovos. Depois divida a massa em 3 partes. Bata novamente no liquidificador a abobrinha ralada com uma parte da massa e reserve. Bata a beterraba ralada com a outra metade da massa e reserve. Bata a última porção de massa com a cenoura ralada e reserve. Acrescente 1 ¼ xícara de farinha em cada uma das três partes de massa. Sove tudo muito bem até que esteja desgrudando das mãos. Deixe a massa descansar por 30 minutos.

Abra as massas com um rolo e coloque uma sobre a outra. Depois enrole e leve ao forno em uma forma untada e enfarinhada até que fique assado.

## PÃES >>

### Pão Doce de Abóbora com Casca

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de abóbora  
300 ml de água  
45 gramas de fermento biológico  
2 colheres (sopa) de açúcar  
1 xícara de chá de leite  
4 colheres (sopa) de margarina  
1 xícara (chá) de coco ralado  
1 Kg de farinha de trigo  
Aveia em flocos (a gosto)



**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de  
preparo:**  
☰ 90 minutos

**Rendimento:**  
60 porções

#### Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora com casca em 300 ml de água até ficar mole e reserve.

Bata no liquidificador a margarina, a abóbora e o coco, reserve.

Em um recipiente coloque o fermento, o açúcar, a água que restou do cozimento da abóbora, o leite e os ingredientes liquidificados, adicione a farinha aos poucos, sove a massa, até a massa desgrudar da mão.

Deixe a massa crescer por 30 minutos, modele os pães, polvilhe com aveia ou coco ralado, unte uma assadeira e leve para assar por 30 minutos.

# PÃES



## PÃES >>

### Pão de Grão de Bico

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de bico cozido  
1 ovo  
1 colher (sopa) de sal  
2 colheres (sopa) de açúcar  
10g de fermento fresco  
2 colheres (sopa) de margarina  
2 colheres (sopa) de aveia em flocos  
300 ml de água morna

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
60 porções

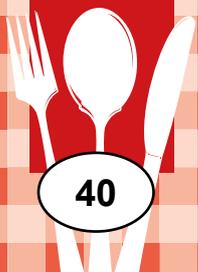
#### Modo de Preparo

Cozinhe o grão de bico e reserve.  
Dissolva o fermento no açúcar e na água, acrescente o sal, a margarina, a aveia em flocos e reserve.

Bata no liquidificador o grão de bico com os ovos.

Em um recipiente misture a farinha de trigo com os demais ingredientes até obter uma consistência homogênea.

Boleie a massa em pequenas porções, coloque em uma assadeira untada e deixe descansar por 35 minutos. Asse em forno médio por 40 minutos.



## PÃES >>

### Pão de Inhame

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão de inhame cru  
1 xícara (chá) de farinha de arroz  
1 colher (sopa) de açúcar mascavo  
1 colher (café) de sal  
10g de fermento fresco/seco  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de aveia em flocos  
½ xícara (chá) de linhaça moída

#### Modo de Preparo

Rale o inhame e reserve. Misture todos os ingredientes.

Unte uma assadeira de bolo inglês e coloque a massa, deixe descansar por uns 30 minutos.

Asse em forno médio por 40 minutos.

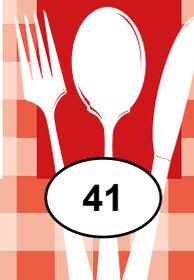
**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
60 porções



# PÃES



## PÃES >>

### Pão Saúde com Casca e Tudo

#### Ingredientes

2 xícaras (chá) de folhas e talos de cenoura  
1 xícara (chá) do caldo do cozimento das folhas  
½ xícara (chá) de água  
1 ovo  
1 colher (sopa) de açúcar  
3 colheres (chá) de sal  
45 gramas de fermento biológico  
3 colheres (sopa) de óleo  
4 ½ de farinha de trigo  
1 cenoura ralada com casca  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 xícara (chá) de cenoura ralada  
Margarina para untar a forma

#### Dificuldade:

Fácil

#### Tempo de preparo:

⌚ 50 minutos

#### Rendimento:

102 porções

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador as folhas e talos da cenoura com a água do cozimento, o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e misture bem. Numa vasilha, coloque a farinha de trigo, a cenoura ralada e despeje a mistura do liquidificador. Amasse com as mãos até desgrudar, deixe crescer até dobrar o volume. Amasse novamente, abra com um rolo e modele os pães. Coloque na assadeira untada, leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 40 minutos.



## TORTAS >>

### Torta de Legumes com Aveia

#### Massa

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento

#### Recheio

- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada
- 2 tomates sem pele e sem sementes em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de berinjela em cubos
- Alho, sal, manjericão e orégano.



**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de preparo:**  
≈ 90 minutos

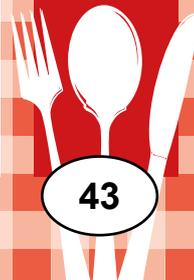
**Rendimento:**  
50 porções

#### Modo de Preparo

**Massa:** Bata no liquidificador por cinco minutos os ovos, o leite, a aveia, o sal e a farinha. Por último adicione o fermento e reserve.

**Recheio:** Em um recipiente misture a abobrinha, os tomates, a berinjela e adicione alho, sal, manjericão e o orégano a gosto.

**Montagem:** Em um recipiente misture bem a massa com o recheio. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio pré-aquecido a 180°C por 45 minutos ou até que esteja dourada e firme.



## TORTAS >>

### Torta Nutritiva

#### Massa

2 unidades de ovos  
1 xícara (chá) óleo  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (chá) de milho in natura cozido  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 pitada sal  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

1 xícara (chá) de folhas e talos de beterraba  
1 xícara (chá) de espinafre  
1 colher (sopa) de alho poró  
2 colheres (sopa) de cebolinha  
3 dentes de alho  
½ colher (café) de curry  
3 folhas de manjeriço

#### Modo de Preparo

**Massa:** Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o leite, o milho, a farinha de trigo e o fermento, reserve.

**Recheio:** Pique e misture as folhas e talos de beterraba, o espinafre, o alho poró, a cebolinha, o alho, o curry e o manjeriço, reserve.

**Montagem:** Unte uma assadeira, coloque metade da massa, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa, leve para assar em forno médio 180°C.



**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de preparo:**  
90 minutos

**Rendimento:**  
50 porções

## TORTAS >>

### Torta de Proteína Texturizada com Legumes

#### Massa

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de alho poró
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

- 1 xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- 1 dente de alho

- 1 xícara (chá) de milho in natura (cozido)
- 1 xícara (chá) de brócolis com os talos picado
- 1 xícara (chá) de espinafre picado
- 1 colher (sopa) de salsa

#### Modo de Preparo

**Massa:** Bata no liquidificador os ovos, óleo, leite, farinha de trigo, alho poró e o sal. Por último acrescente o fermento em pó, reserve.

**Recheio:** Hidrate a proteína texturizada de soja com a água quente até que fique mole, escorra e reserve.

Refogue o alho, a proteína texturizada de soja, o milho, desligue o fogo e acrescente o brócolis, o espinafre e a salsa, reserve.

**Montagem:** Em uma assadeira untada coloque a metade da massa, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa, leve para assar em forno médio preaquecido à 180°C por 45 minutos ou até que esteja dourada e firme.

**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de preparo:**  
≈ 90 minutos

**Rendimento:**  
50 porções



## TORTAS >>

### Torta Saúde com Casca e Tudo

#### Massa

- 2 xícaras (chá) de abóbora japonesa cozida
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

#### Recheio

- 1 colher (sopa) de óleo a gosto
- 1 unidade média de cebola cortada em cubinhos
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de cenoura em cubos com casca
- 1 xícara (chá) de brócolis com talos
- ½ xícara (chá) de espinafre
- 1 xícara (chá) de abobrinha em cubos com casca
- 1 xícara (chá) de tomate
- Sal a gosto

**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de preparo:**  
90 minutos

**Rendimento:**  
50 porções



#### Modo de Preparo

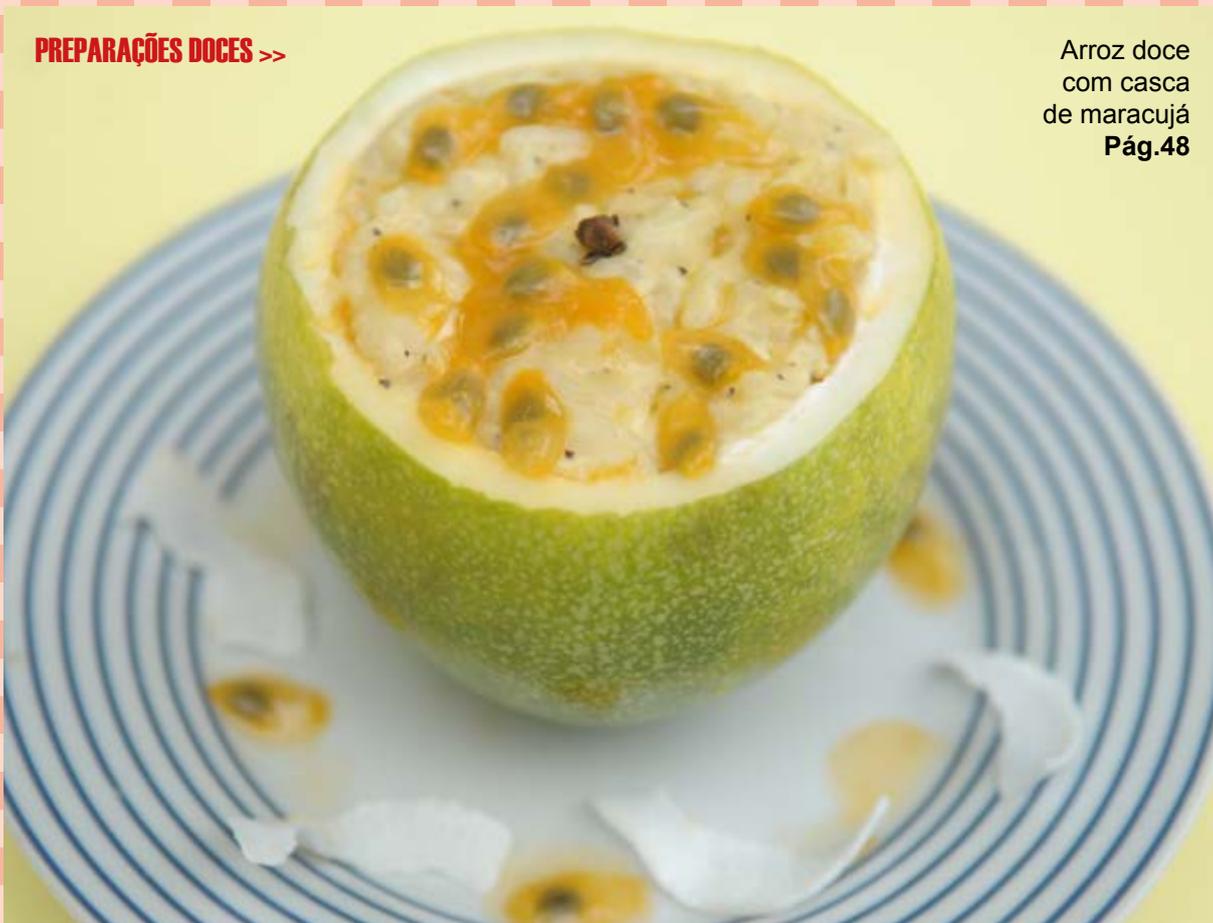
**Massa:** Cozinhe a abóbora com a casca e reserve. Bata no liquidificador o leite, o ovo, o óleo, a abóbora cozida com a casca e acrescente a farinha de trigo aos poucos até formar uma massa homogênea, por último adicione o sal e o fermento, reserve a massa.

**Recheio:** Em uma panela refogue levemente no óleo a cebola, o alho, a cenoura, os talos de brócolis, o espinafre, a abobrinha com a casca e o tomate. Adicione sal a gosto, reserve.

**Montagem:** Unte uma assadeira média, coloque metade da massa, acrescente o recheio e depois cubra com o restante da massa, leve ao forno médio por 45 minutos.

**PREPARAÇÕES DOCES >>**

Arroz doce  
com casca  
de maracujá  
**Pág.48**



**PREPARAÇÕES DOCES**



## PREPARAÇÕES DOÇES >>

### Arroz doce com Casca de Maracujá

#### Ingredientes

- 2 unidades de maracujá
- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 litro de leite
- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de cravo
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de amido de milho

#### Modo de Preparo

Pique as cascas de maracujá e afervente até ficarem mole, reserve. Cozinhe o arroz, somente com a água e reserve.

Bata no liquidificador a polpa do maracujá, o leite e o açúcar. Peneire, e coloque em uma panela ferva, acrescente o arroz já cozido, o cravo, o coco ralado, a essência de baunilha, dissolva o amido e acrescente. Deixe em fogo baixo até engrossar.

Consuma frio ou quente, se preferir polvilhe canela em pó antes de servir.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 60 minutos

**Rendimento:**  
10 porções



## PREPARAÇÕES DOCES >>

### Barrinha de Banana com Casca

#### Ingredientes

2 ovos  
100g de margarina  
Essência de banana a gosto  
2 bananas nanicas com casca  
1 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de aveia em flocos  
1 xícara de farelo de trigo  
100g de açúcar mascavo  
½ xícara (chá) de linhaça moída  
½ xícara (chá) de coco ralado



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
⌚ 30 minutos

**Rendimento:**  
42 porções

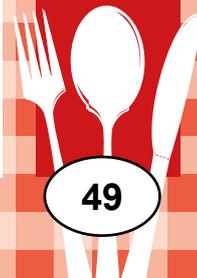
#### Modo de Preparo

Bata os ovos a margarina e a essência de banana, reserve.

Em um recipiente pique as cascas e amasse as bananas, adicione a farinha de trigo, a aveia, o farelo de trigo, o açúcar mascavo, a linhaça, o coco ralado, e os ingredientes liquidificados.

Mexa até formar uma massa homogênea, espalhe delicadamente em uma forma e leve para assar em forno médio por 35 minuto.

Deixe esfriar, tampado depois corte em retângulos e sirva



## PREPARAÇÕES DOÇES >>

### Brigadeiro de Soja

#### Ingredientes

3 xícaras (chá) de leite em pó

600 ml água

5 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja

3 colheres (sopa) de essência de baunilha

4 colheres (sopa) de achocolatado em pó

#### Modo de Preparo

Em um recipiente dilua o leite em pó na água, adicione a proteína texturizada de soja, o achocolatado e a essência de baunilha. Deixe descansando por 15 minutos.

Bata tudo no liquidificador. Leve ao fogo baixo e mexa até começar a desgrudar do fundo da panela e obter o ponto de brigadeiro.

Se preferir enrole e polvilhe com chocolate granulado.

**Dificuldade:**

Fácil

**Tempo de preparo:**

≈ 30 minutos

**Rendimento:**

70 porções



## PREPARAÇÕES DOCES >>

### Canjica de Maçã

#### Ingredientes

250 gramas milho para canjica  
1 litro de água  
1 xícara (chá) de açúcar  
3 maçãs maduras picada com casca  
2 colher (sopa) de amido de milho  
1 litro Leite  
cravo e canela em pau a gosto  
1 colher (sopa) de essência de baunilha



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
60 minutos

**Rendimento:**  
20 porções

#### Modo de Preparo

Deixe a canjica de molho de um dia para o outro e reserve.

Em uma panela coloque a canjica com a água do molho cozinhe, por 30 minutos e reserve.

Em outra panela coloque o açúcar, as maçãs (com casca), acrescente o amido de milho dissolvido no leite, adicione o cravo, a canela em pau e a essência de baunilha e deixe apurar.

Por último acrescente a canjica (cozida). Deixe no fogo por 10 minutos, desligue o fogo e sirva quente ou gelado.



## PREPARAÇÕES DOÇES >>

### Doce de Beterraba

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de beterraba
- 1 xícara e 1/2 (chá) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água morna
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal
- Raspas de um limão

#### Modo de Preparo

Leve bem a beterraba para retirar todas as sujidades, rale a beterraba com a casca, reserve.

Bata no liquidificador o leite em pó, o açúcar, a água e a margarina sem sal, durante 10 minutos, reserve.

Em uma panela adicione a beterraba ralada e os ingredientes liquidificados, leve em fogo baixo até desgrudar do fundo da panela, por fim acrescente as raspas de limão.



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
⌚ 60 minutos

**Rendimento:**  
50 porções

## PREPARAÇÕES DOCES >>

### Donut's de Manga

#### Ingredientes

30 gramas de fermento em pó  
100 ml de leite  
½ xícara (chá) de açúcar  
1 ovo  
2 colheres (sopa) de margarina  
1 unidade de manga com casca  
100 ml água  
1 kg Farinha de trigo  
1 pitada de sal



**Dificuldade:**  
Médio

**Tempo de preparo:**  
90 minutos

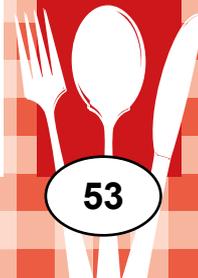
**Rendimento:**  
38 porções

#### Modo de Preparo

Dissolva o fermento no leite, acrescente o açúcar, o ovo e a margarina, reserve.

Bata no liquidificador a manga e a água, misture a manga batida com a massa e vá acrescentando farinha de trigo até desgrudar das mãos.

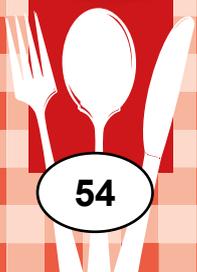
Deixe a massa descansar por 30 minutos. Abra a massa com o auxílio de um rolo e corte a massa e modele em forma de anéis. Unte uma assadeira com óleo, coloque os donut's e deixe descansar por mais 30 minutos, em seguida leve para assar em forno médio por 40 minutos ou até que fique assado.



PREPARAÇÕES SALGADAS >>



Patê de  
Manga com  
Espinafre  
Pág.60



## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Cuscuz de Abóbora

#### Ingredientes

- 4 colheres (sopa) óleo de soja
- ½ unidade de cebola
- 3 dentes de alho
- 5 xícaras (chá) de abóbora ralada com casca
- 4 xícaras (chá) de couve manteiga (talos e folhas)
- 3 xícaras (chá) de tomate sem pele
- 5 xícaras (chá) de água
- 1 colher (café) de sal
- 2 colheres (sopa) de salsa
- 4 xícaras (chá) de farinha de milho



**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
≈ 30 minutos

**Rendimento:**  
54 porções

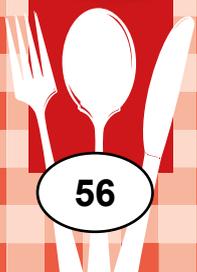
#### Modo de Preparo

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente a abóbora e os talos da couve e refogue.

Acrescente a folha da couve picada, tomate e a água misture até levantar fervura, verifique o sal, deixe ferver até formar um molho espesso, adicione a salsa e por último a acrescente a farinha de milho aos poucos, mexa até desprender do fundo da panela.

Coloque em uma assadeira untada com óleo ou azeite, deixe esfriar e desenforme.





## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Esfiha de Cebola com Talos

#### Massa

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 4 cebolas pequenas
- 45 gramas de fermento fresco
- 1 pitada de açúcar
- 1 colher(sopa) de sal
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 Kg de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar

#### Recheio

- ½ Abóbora japonesa com casca
- 1 xícara (chá) de brócolis com talos
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de salsão
- Sal a gosto

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de preparo:**  
90 minutos

**Rendimento:**  
75 porções

#### Modo de Preparo

**Massa:** Bata no liquidificador os ovos, o óleo e as cebolas e reserve. Em um recipiente misture bem o fermento, açúcar, sal e o leite. Adicione os



ingredientes liquidificados e aos poucos acrescente a farinha de trigo. Sove bem a massa. Com um rolo abra a massa e corte. Utilizando um recipiente redondo, coloque o recheio, feche, coloque em uma assadeira, cubra e deixe descansar por 30 minutos. Bata a gema com um garfo e pincele a esfiha. Leve ao forno pré-aquecido para assar.

**Recheio:** Cozinhe a abóbora e o brócolis (no vapor). Refogue o alho na margarina, junte o salsão picado, o brócolis e a abóbora amassada. Deixe refogar por 10 minutos, desligue o fogo e deixe esfriar.

## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Grissinis de Espinafre

#### Ingredientes

100 gramas de talos de couve picados  
35 gramas de espinafre picada  
½ xícara (chá) de óleo  
1 ½ xícara (chá) de leite  
500 gramas de polvilho azedo  
3 claras  
1 colher (chá) de sal

#### Dificuldade:

Fácil

#### Tempo de preparo:

⌚ 40 minutos

#### Rendimento:

49 porções

#### Modo de Preparo

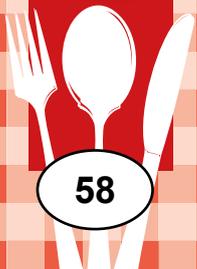
Lave as folhas da couve e do espinafre, para retirar sujidades.

Pique os talos e as folhas da couve e do espinafre. Aqueça o óleo e ½ xícara (chá) de leite. Despeje sobre o polvilho mexendo bem. Adicione as claras, os talos de couve, o espinafre e o sal.

Acrescente o restante do leite até a que a massa fique cremosa. Coloque a massa em um saco plástico próprio para alimentos e corte a ponta com uma tesoura. Em uma assadeira antiaderente, faça bastões finos e compridos com a massa, um do lado do outro, e leve ao forno por 30 minutos.

Retire do forno, espere esfriar e guarde em recipiente bem fechado.





## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Pizza Saúde com Casca e Tudo

#### Massa

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de abobrinha italiana crua com casca

#### Molho branco

- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- Sal a gosto

#### Molho vermelho

- 3 colheres (sopa) de molho de tomate

#### Recheio

- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- 500 ml de água
- 1 xícara (chá) de milho in natura

2 dentes de alho

1 colher de ( café) de óleo

1 xícara (chá) de talos de couve manteiga

1 xícara (chá) de cenoura crua ralada com casca

1 xícara (chá) de espinafre com talos

1 xícara (chá) de tomate sem pele e sem semente



## MODO DE PREPARO

### Massa

Bata no liquidificador o leite, o ovo, o sal, o açúcar, a margarina, a farinha de trigo, a abobrinha, até ficar uma massa homogênea. Unte uma assadeira redonda (35 cm), despeje a massa e leve ao forno médio pré-aquecido a (180° graus), por 20 minutos.

### Molho Branco

Em uma panela coloque a margarina, deixe derreter, adicione o óleo, a farinha de trigo mexa bem, acrescente o leite aos poucos até formar um creme, reserve.

**Recheio:** Hidrate a proteína texturizada de soja com 500 ml de água quente até que fique mole, escorra e reserve.

Cozinhe o milho e tire da espiga, reserve. Para o refogado doure o alho no óleo, acrescente os talos da couve, a cenoura ralada, o espinafre, o milho cozido, a

proteína texturizada de soja, o tomate, acrescente o molho branco adicione sal a gosto.

### Montagem

Sobre a massa da pizza assada espalhe o molho vermelho, por cima espalhe o recheio, leve ao forno para aquecer, e sirva quente



## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Patê de Manga com Espinafre

#### Ingredientes

35 gramas de espinafre (cru)  
1 manga com casaca  
1 colher (sopa) de salsa  
1 colher (sopa) de cebolinha  
1 dente de alho  
2 colheres (sopa) de azeite  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo

Lave o espinafre e a manga para retirar as sujidades.

Ferva a casca da manga com um pouco de água até ficar macia.

Escorra e bata no liquidificador com a polpa da manga, a salsa, a cebolinha, o alho e o azeite.

Acrescente sal a gosto.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
⌚ 20 minutos

**Rendimento:**  
50 porções



## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Quibe de Abóbora com Casca

#### Ingredientes

- ½ unidade de abóbora japonesa com casca
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de hortelã
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de gergelim

#### Dificuldade:

Fácil

#### Tempo de preparo:

120 minutos

#### Rendimento:

17 porções

#### Modo de Preparo

Deixe o trigo de molho por 1 hora. Cozinhe a abóbora no vapor com a casca até ficar macia (lave bem a casca da abóbora com uma escovinha). Quando a abóbora esfriar, corte e esprema até virar um purê. Aperte o trigo com as mãos para retirar o excesso da água junte aopurê da abóbora. Acrescente todos os ingredientes (menos o gergelim).

Unte um refratário com óleo despeje a massa e com uma colher aperte a mistura sobre o refratário.

Leve para assar em forno médio por 50 minutos. Um pouco antes de retirar do forno, salpique o gergelim.

PREPARAÇÕES SALGADAS



## PREPARAÇÕES SALGADAS >>

### Sopa de Mandioquinha com Talos

#### Ingredientes

- 1 kg Mandioquinha com casca
- 2 unidades de cenoura com casca
- 1 cebola média
- ½ xícara (chá) de alho porro
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 1 xícara (chá) de talos de couve
- 1 colher (sopa) de óleo

#### Modo de Preparo

Lave bem as mandioquinhas para tirar as sujidades. Coloque para cozinhar com a casca por 20 minutos, bata no liquidificador e reserve.

Rale bem a cenoura e reserve.

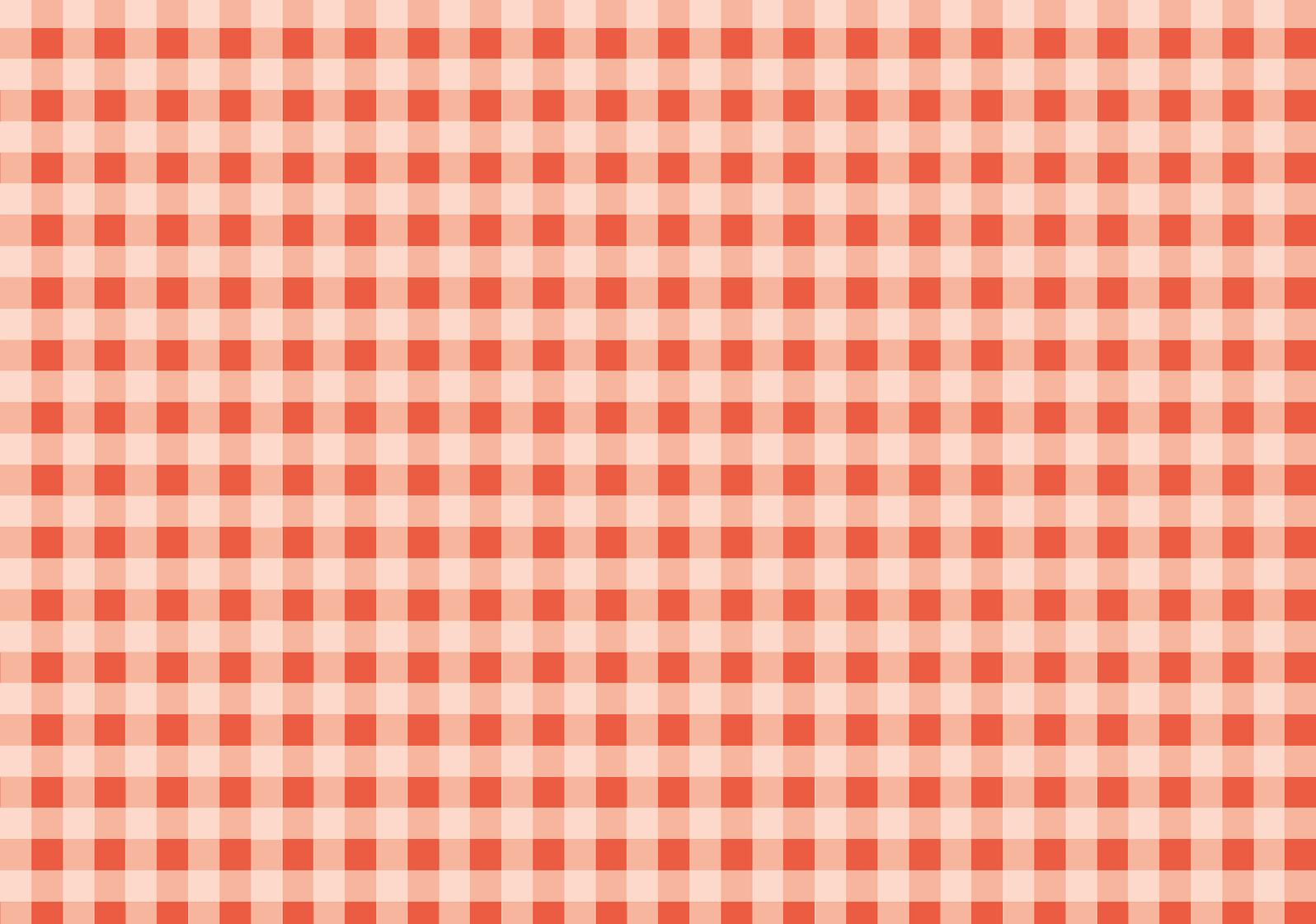
Em uma panela refogue o óleo, o alho, a cebola, o alho porro, talos de couve, a cenoura, acrescente mandioquinha batida, deixe encorpar e sirva quente.

**Dificuldade:**  
Fácil

**Tempo de  
preparo:**  
≈ 40 minutos

**Rendimento:**  
49 porções







SAÚDE  
com casca e tudo

