



**LIVRO DE  
RECEITAS**

*diga **não** ao  
desperdício*



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento



# Publicações para todos os gostos



**Baixe Gratuitamente**

[www.codeagro.agricultura.sp.gov.br](http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br)







# LIVRO DE RECEITAS

# *diga não ao desperdício*

## **Organização de**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

## **Coordenação de**

José Valverde Machado Filho



## **Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável**

### **Equipe de Elaboração**

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Ana Carolina Enciso de Sá - Nutricionista

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Daniela Medrano - Estagiária de nutrição

Marina F. Valente Brandão - Estagiária de nutrição

Paula Yuri Mukai - Estagiária de nutrição

Priscila Lira - Estagiária de nutrição

Tatiane Bottan - Estagiária de nutrição

Viviane Fernandes Gibin - Estagiária de nutrição

Débora Pereira da Silva - Auxiliar de Serviços

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário - Socióloga

### **Projeto Gráfico**

Marcio Antonio Ebert

# Índice

Introdução	09
<b>Receitas Salgadas</b>	19
Rocambole de mandioquinha com recheio de folhas e talos de couve-flor	21
Cuscuz de panela com falso palmito	23
Nhoque de mandioca com talos de beterraba	25
Almôndegas com cascas de banana	27
Salpicão com entrecascas de melancia	29
Bolinhos de cascas de chuchu	30
Farofa com cascas	31
Torta de arroz com folhas	32
Charuto de folhas de beterraba	34
Sanduíche colorido com patês de folhas e talos	35
Antepasto de berinjela com cascas de banana	38
Muffins de couve com talos	39
Sufê de abóbora com cascas	40
Bolinho de cará com recheio de talos	41
Esfiha recheada com folhas de beterraba	42
Tabule com entrecascas de melão	44
Torta de batata com recheio de talos de agrião	45
Pastel de forno com recheio de falso palmito	47
Panqueca verde	50

# Índice

<b>Receitas Doces</b>	53
Mousse de maracujá com doce de entrecascas	55
Bolo de banana com cascas	57
Geléia de cascas de abacaxi	59
Farofa doce com sementes	60
Rosca recheada com geléia de cascas de abacaxi	61
Bolo de casca de abóbora	64
Pastéis recheados de doce de banana com cascas	66
Creme de manga com casca	68
Bolo de tangerina com casca	69
Beijinho com cascas de melão	70
Biscoito de casca de tangerina	71
Doce de entrecascas de maracujá	73
Doce cremoso de banana com cascas	74
Bolo de manga com casca	75
<b>Receitas de Sucos</b>	77
Suco de talos de couve com maracujá	79
Chá mate com cascas de abacaxi	80
Suco de melão com cascas	81
Referências Bibliográficas	83

# Introdução

A fome e o desperdício de alimentos são dois problemas de naturezas opostas pertencentes ao Brasil desde longa data. Mesmo sendo um dos maiores exportadores agrícolas e produzindo anualmente cerca de 140 milhões de toneladas de alimentos, em nosso país, milhões de pessoas não possuem condições básicas de saúde e moradia, incluindo o acesso a uma alimentação suficiente.

Isso quer dizer que há quantidade suficiente para todos, mas os alimentos estão mal distribuídos, e há enormes desperdícios, impossibilitando que todos tenham uma alimentação com a qualidade e a quantidade adequadas.

Dentre os países latinos, o Brasil aparece como um dos que mais cultiva o desperdício, uma vez que costuma descartar recursos financeiros, naturais, oportunidades e inclusive alimentos, sem a mínima possibilidade de retorno.

As perdas na cadeia produtiva de alimentos no Brasil chegam a equivaler a 1,5% do produto interno bruto (PIB), algo próximo aos R\$ 10 bilhões.

Para se ter noção da dimensão destes valores, daria para fornecer cestas básicas mensais no valor de R\$ 120,00 a quase 7 milhões de famílias, durante um ano. Estas perdas se iniciam na colheita, em que 20% do que foi produzido é perdido, somado a mais 8% no transporte. Além disso, o desperdício de frutas nas residências do Brasil chega a 30%.





Só os supermercados da cidade de São Paulo descartam perto de 13 milhões de toneladas de alimentos por ano, e as feiras livres jogam no lixo mais de mil toneladas em frutas, legumes e verduras por dia.

Em agosto de 2005 uma pesquisa com 1200 entrevistados apontou que 57,3% jogam no lixo partes não convencionais de alimentos, como talos, cascas e folhas, e apenas 8,3% as utilizam nas receitas.

Os resíduos vegetais, muitas vezes descartados pelas indústrias alimentícias em grandes quantidades, habitualmente não fazem parte de nosso cardápio alimentar. A utilização de cascas, folhas e talos pode diminuir os gastos com alimentação, melhorar a qualidade nutricional do cardápio e reduzir o desperdício de alimentos. Estudos mostram que, por serem fontes de nutrientes, poderiam ser aproveitados como uma forma econômica de minimizar o problema da fome e da desnutrição.

Visando a redução do desperdício de alimentos e a formação de hábitos alimentares adequados, a Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - CODEAGRO e o Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS, através do Programa Diga não ao Desperdício, tem como objetivo, por meio da educação alimentar, colaborar para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Veja a seguir os nutrientes encontrados em algumas folhas, cascas e talos:

### Casca de abacaxi

A casca do abacaxi tem uma textura bem dura, mas se for cozida e bem picada pode ser usada em diversas preparações, pois possui o gosto do abacaxi. Tem um alto conteúdo de fibra alimentar e pouco conteúdo energético.

**100g contém** 0,6g de gorduras, 1,5g de proteínas, 3,9g de fibras, 15,0g de carboidratos e 70Kcal.

### Casca de maracujá (parte branca)

A casca do maracujá é rica em vitaminas, minerais e fibras solúveis que ajudam no funcionamento intestinal. Apresenta uma textura firme, ficando mais macia após o cozimento. Pode ser usada em doces e em refogados. Seu sabor é bem diferente da polpa.

**100g contém** 0,0g de gorduras, 0,7g de proteínas, 4,3g de fibras, 6,8g de carboidratos e 30Kcal.

### Folha de beterraba

Pode substituir qualquer outra folha, como couve, espinafre, almeirão. Pode ser usada em saladas, conservas, bolinhos, refogada ou em sopas. Seu sabor é adocicado, mas não tanto quanto o da beterraba.

**100g contém** 0,4g de gorduras, 3,2g de proteínas, 8,0g de carboidratos e 49Kcal.

## Talo de beterraba

Pode ser consumido cozido, em saladas ou como recheio de tortas, quiches e bolos. Assim como a beterraba, quando cozido libera um pigmento avermelhado que pode ser usado para dar um colorido mais bonito aos alimentos.

## Folha de cenoura

A folha de cenoura destaca-se como importante fonte de vitamina C, b-caroteno e minerais, sobressaindo-se o cálcio e o ferro. Também é boa fonte de fibras insolúveis, cujo consumo é indicado para prevenção de doenças gastrointestinais.

**100g contém** 11,2g de fibras, 14,2g de proteínas, 2,3g de gorduras, 49,3g de carboidratos

## Casca de banana

A casca da banana tem textura e cor bastante parecidas com as da carne. Pode ser usada imitando carne em bifes, almôndegas ou hambúrgueres. Também fica ótima em receitas doces, como bolos, geléias, entre outros, pois seu sabor lembra bastante o sabor da própria banana. Antes de utilizar deve-se lavar muito bem todas as cascas.

**100g contém** 1,0g de gorduras, 1,70g de proteínas, 2,0g de fibras, 5,0g de carboidratos e 35Kcal

## Casca de tangerina

Assim como fazemos com as cascas de limão e de laranja, podemos usar as raspas das cascas da tangerina para aromatizar qualquer receita. Além disso, podem ser usadas como ingrediente em doces e bolos.

**100 g contém** 0,6g de gorduras, 2,5g de proteínas, 10,4g de fibras, 35,6g de carboidratos e 159Kcal

## Casca de mandioca (parte branca)

Quando preparada de maneira correta apresenta uma textura muito parecida com a do palmito, além de ser muito mais barata. Pode ser usada em recheios de tortas e pastéis e em maioneses, saladas e farofas.

## Casca de melão

Apresenta alto teor de umidade e baixo valor calórico. Pode ser utilizada em saladas, refogada em recheios de tortas e pastéis, além de preparações doces.

## Casca de chuchu

Pode ser usada em farofas, em bolinhos, cozida com outros legumes ou até mesmo em doces.

# Dicas na hora da compra

- Planeje o cardápio da semana e faça uma lista antes de ir às compras. Desta forma, economiza-se tempo e dinheiro e ainda diminui-se o desperdício de alimentos;
- Não vá ao supermercado com fome, pois dessa forma é difícil controlar a vontade de comprar alimentos calóricos e gordurosos;
- Preste atenção, ao comprar alimentos, na qualidade dos produtos, nos pesos, nos prazos de validade, nas embalagens e nos preços;
- Observe, nas embalagens dos produtos industrializados, informações referentes à sua composição, valor energético e validade;
- Verifique as características dos alimentos frescos (frutas, legumes e verduras) - eles devem estar íntegros, sem furos, sem manchas, sem partes amolecidas ou apodrecidas, sem coloração desbotada e sem rachaduras. Além disso, eles devem ter cheiro, cor, aspecto e textura inalterados;
- Prefira alimentos frescos, fontes de vitaminas e minerais, ao invés dos industrializados, ricos em conservantes;
- Compre frutas, verduras e legumes de época, pois são mais baratos, saborosos e sua qualidade é melhor;
- Deixe para comprar, por último, os alimentos refrigerados e congelados, para evitar que eles fiquem muito tempo sem refrigeração;



- Verifique se os alimentos congelados possuem placas de gelo encobrindo a embalagem, pois isso é sinal de que este produto foi descongelado e congelado novamente;
- Dê atenção, sempre, ao estado da embalagem e às datas de validade.

## Observe, SEMPRE, o rótulo dos alimentos



# Cuidados com a higiene

## Higiene dos alimentos

A Higiene dos Alimentos é de extrema importância, pois:

- Diminui os riscos de contaminação dos alimentos;
- Evita as doenças causadas por microrganismos ou substâncias indesejáveis;
- Preserva a qualidade dos alimentos;
- Evita o desperdício;
- Promove a saúde.

## Como higienizar as verduras, legumes e frutas?

- Despreze as folhas que não estejam em condições de serem utilizadas: queimadas, furadas, amareladas e murchas;
- Despreze os legumes e frutas que não estiverem íntegros (com furos, rachaduras, descamações, partes amolecidas ou estragadas), pois eles podem ter seu valor nutricional e microbiológico alterados;
- Lave as frutas, legumes e verduras, uma a uma, em água corrente;
- Coloque-as em solução clorada\* durante 10 a 30 minutos (ou conforme instruções do fabricante), para desinfecção;



\* solução clorada é o nome dado à solução feita por meio da diluição de produtos clorados em água, para esterilização de alimentos.

- Retire da solução e enxágüe para remover os resíduos do produto utilizado.

### Atenção! Não necessitam de desinfecção:

- Frutas cujas cascas não serão consumidas, exceto as que serão utilizadas para sucos;
- Frutas que irão sofrer a ação do calor, desde que a temperatura no interior atinja no mínimo 74°C.

### Produtos para higienização de alimento diluição e tempo de ação

PRODUTO	QUANT. DE PRODUTO	QUANT. DE ÁGUA	TEMPO
Cloro	1 colher de sopa	1 litro	10 min.
Hidrosteril	10 gotas	1 litro	10 min.
Puriverd	10 gotas	1 litro	20 min.
Aquatabs	½ comprimido	2 litros	20 min.
Biocloro	10 gotas	1 litro	30 min.

A higienização de frutas, verduras e legumes é essencial à saúde.





**RECEITAS  
SALGADAS**



# Rocambole de mandioquinha com recheio de folhas e talos de couve-flor

## MASSA

### INGREDIENTES

- 500g de mandioquinha
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 3 ovos (195g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
- sal a gosto
- noz-moscada a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca (25g)
- óleo para untar
- margarina para untar

### MODO DE PREPARO

Higienize as mandioquinhas e cozinhe-as em água suficiente para cobri-las. Escorra-as, passe-as pelo espremedor e espere esfriar. Acrescente os demais ingredientes e misture até obter uma massa homogênea. À parte, unte uma assadeira com óleo, forre com papel alumínio e unte-o com margarina. Despeje a massa e leve para assar em forno médio, por 45 minutos.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1/4 de cebola média (35g)
- 3 dentes de alho (15g)
- 1 tomate médio (160g)
- 1 xícara (chá) de cascas de abóbora picada (45g)
- 1 prato fundo de folhas de couve-flor (280g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de água (15mL)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (15g)

### MODO DE PREPARO

Descasque e pique a cebola e o alho separadamente. Higienize o tomate e pique-o em cubinhos. Higienize as cascas de abóbora e as folhas de couve-flor, pique-as em tiras finas e reserve. Leve ao fogo uma panela com o azeite, doure o alho, acrescente a cebola e deixe refogar. Junte o tomate e deixe cozinhar. Adicione as folhas de couve-flor, as cascas de abóbora, o sal e a água e refogue até ficarem macias. Apague o fogo e adicione a cebolinha previamente higienizada. Espere esfriar para rechear o rocambole.

### MONTAGEM

Desenforme o rocambole sobre um pedaço de filme plástico. Coloque o recheio no centro da massa e enrole com o auxílio do filme. Sirva quente.



Tempo de Preparo  
1 hora e 30 minutos



Rendimento  
10 porções



Peso da Porção  
84g



Valor Calórico da Porção  
133Kcal



**RECEITAS  
SALGADAS**

# Cuscuz de panela com falso palmito

## INGREDIENTES

- 10 tomates médios (1600g)
- 3 dentes de alho (15g)
- 1 cebola média (140g)
- 300g de entrecascas da mandioca
- suco de 1/2 limão (25mL)
- 1/4 xícara (chá) de azeite (50mL)
- 2 folhas de louro (1g)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada (10g)
- 1 xícara (chá) de talos de beterraba picados (135g)
- 2 colheres (chá) de sal (10g)
- 1 lata de sardinha em conserva (90g)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de milho em flocos (130g)

## MODO DE PREPARO

Higienize os tomates, retire a pele, pique-os e reserve. Descasque o alho e a cebola, pique-os e reserve. Pique as entrecascas da mandioca previamente higienizadas e coloque-as em água fervente por 5 minutos. Escorra e repita o processo por 3 vezes. Na última vez, acrescente o suco do limão à água e deixe cozinhar até ficarem macias. Escorra e reserve. Em uma panela grande, refogue o alho e a cebola no azeite. Adicione as folhas de louro e a salsinha previamente higienizada, misture e refogue por mais 2 minutos. Junte os tomates e as entrecascas da mandioca e refogue em fogo baixo por 10 minutos, ajudando com um garfo a desmanchar os tomates. Acrescente os talos de beterraba previamente higienizados, o sal e a sardinha e cozinhe por mais 10 minutos. Esfarele os flocos da farinha e coloque-a aos poucos, mexendo sem parar, até que o cuscuz se solte da panela.

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 3 ovos cozidos (190g)
- 1 tomate em rodela para decorar (160g)
- folhas verdes para acompanhar
- suco de 1/2 limão (25mL)

### MODO DE PREPARO

Unte uma forma de anel com azeite de oliva e coloque as fatias de ovo cozido e o tomate fatiado nas laterais. Preencha com o cuscuz, apertando bem. Desenforme e sirva quente ou frio, acompanhado de salada verde.



Tempo de Preparo  
2 horas



Rendimento  
15 porções



Peso da Porção  
120g



Valor Calórico da Porção  
140Kcal

# Nhoque de mandioca com talos de beterraba

## MASSA

### INGREDIENTES

- 1,5 kg de mandioca
- 1 xícara (chá) de talos de beterraba picados (255g)
- 1 colher (sopa) azeite (15mL)
- 1 ovo (65g)
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)

### MODO DE PREPARO

Higienize, descasque e cozinhe a mandioca em água suficiente para cobri-la, até ficar macia. Escorra, amasse e reserve. Refogue os talos previamente higienizados com o azeite até amolecerem e bata-os no liquidificador com o ovo. Adicione essa mistura à mandioca, junte a farinha aos poucos e misture bem com as mãos, até obter uma massa. Polvilhe com farinha uma superfície lisa e enrole cordões compridos. Corte-os com auxílio de uma faca, na espessura de 2cm. Cozinhe os nhoques em água fervente até eles subirem. Retire-os com uma escumadeira e coloque-os em um refratário, mantendo-os aquecidos.

## MOLHO BRANCO

### INGREDIENTES

- 4 copos (requeijão) de leite (1L)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (10g)
- 1 colher (sopa) de margarina (15g)
- sal e noz-moscada a gosto
- 1 pacote de queijo ralado (100g)

### MODO DE PREPARO

Separe 1/2 copo de leite, dissolva o amido e reserve. Leve a margarina ao fogo em uma panela, adicione o restante do leite, o sal e a noz-moscada. Quando ferver, acrescente o leite com o amido e mexa até começar a engrossar. Junte o queijo ralado e misture bem. Cozinhe por mais um minuto. Apague o fogo e despeje o molho sobre os nhoques. Sirva em seguida.



Tempo de Preparo  
1 hora



Rendimento  
8 porções



Peso da Porção  
312g



Valor Calórico da Porção  
425Kcal



# Almôndegas com cascas de banana

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de salsinha picada (5g)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada (5g)
- cascas de 2 bananas (110g)
- 1/2 cebola média (70g)
- 1 dente de alho (5g)
- 250g de carne moída
- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca (35g)
- sal a gosto
- farinha de trigo
- óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Higienize a salsinha e a cebolinha, pique-as e reserve. Descasque a cebola e o alho e reserve-os. Higienize as cascas de banana e coloque-as no processador com a cebola e o alho. Bata até triturá-los. Despeje essa mistura em um recipiente e acrescente a carne moída, a farinha de rosca e o sal. Amasse bem e modele pequenas almôndegas. Passe-as na farinha de trigo e frite-as aos poucos.



Tempo de Preparo  
30 minutos



Rendimento  
5 porções



Peso da Porção  
90g (5 unidades)



Valor Calórico da Porção  
70Kcal



# Salpicão com entrecascas de melancia

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem pele e sem osso (400g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 xícaras (chá) de entrecascas de melancia ralada (parte branca) (325g)
- 8 copos (requeijão) de água (2L)
- 1/2 cebola média (70g)
- suco de 1 limão (50mL)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 1 1/2 xícara (chá) de maionese (340g)
- 1 1/2 xícara (chá) de talos e folhas de salsa (120g)

29

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango na panela de pressão com o sal e água suficiente para cobri-lo, por cerca de 30 minutos. Despreze a água, desfie o frango e deixe-o esfriar. Cozinhe as entrecascas de melancia previamente higienizadas na água, até que fiquem macias. Escorra, deixe esfriar e reserve. Descasque a cebola, pique-a e reserve. Higienize os talos e as folhas de salsa, pique-os e reserve. Em uma tigela junte a cebola, o frango desfiado e a casca da melancia. Acrescente o suco de limão, o azeite, a maionese e o salsa. Mexa bem para incorporar todos os ingredientes e sirva gelado.



Tempo de Preparo  
2 horas



Rendimento  
8 porções



Peso da Porção  
108g



Valor Calórico da Porção  
257Kcal

  
**RECEITAS  
SALGADAS**

# Bolinhos de cascas de chuchu

## INGREDIENTES

- 6 batatas médias (985g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 1/2 cebola média (70g)
- 1 dente de alho (5g)
- 1/3 xícara (chá) de pimentão vermelho picado (70g)
- cascas de 3 chuchus médios (230g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

## MODO DE PREPARO

Higienize as batatas e leve-as inteiras e com as cascas para cozinhar em água suficiente para cobri-las, até ficarem macias. Retire as cascas, passe-as no espremedor e reserve. Descasque e pique a cebola e o alho e reserve. Higienize as cascas de chuchu, pique-as e reserve. Doure a cebola e o alho no óleo, acrescente o pimentão, as cascas dos chuchus e o sal. Deixe refogar até as cascas ficarem macias. Acrescente o purê de batatas e mexa até que a massa desprenda do fundo da panela. Apague o fogo e deixe esfriar.

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 1 ovo (65g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de rosca (85g)
- óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Bata o ovo delicadamente com o auxílio de um garfo e reserve. Faça bolinhas com a massa, passe-as no ovo batido, na farinha e frite-os em óleo suficiente para cobri-los. Coloque em papel absorvente e sirva.



Tempo de Preparo  
1 hora



Rendimento  
810g



Peso da Porção  
80g (3 unidades)



Valor Calórico da Porção  
271Kcal



# Farofa com cascas

## INGREDIENTES

- cascas de 2 bananas nanicas (110g)
- 1 xícara (chá) de cascas de chuchu (85g)
- 1 xícara (chá) de couve manteiga picada com talos (80g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de agrião (70g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (10g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga com sal (50g)
- 1/2 xícara (chá) de bacon picado (90g)
- 2 dentes de alho (10g)
- 2 colheres (sopa) de cebola picada (50g)
- 1 tablete de caldo de galinha (10g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (350g)

## MODO DE PREPARO

Higienize as cascas da banana e do chuchu, a couve, os talos e a salsinha. Pique-os e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga, coloque o bacon e deixe fritar. Junte o alho e a cebola e refogue. Acrescente os talos e as cascas e refogue mais um pouco. Adicione o caldo de galinha, a salsinha e, por último, a farinha. Deixe no fogo mais alguns minutos, mexendo sempre. Sirva



Tempo de Preparo  
40 minutos



Rendimento  
6 porções



Peso da Porção  
90g



Valor Calórico da Porção  
432Kcal

# Torta de arroz com folhas

## MASSA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (340g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 3 ovos (195g)
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado (30g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca (25g)
- óleo para untar

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o arroz cozido, o leite, a farinha, as gemas, o queijo ralado e o sal, até obter uma massa homogênea. Despeje em uma tigela e reserve. Bata as claras em neve e adicione à massa. Junte o fermento, misture delicadamente e reserve.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 2 tomates médios (320g)
- 3 dentes de alho (15g)
- 1 cebola média (140g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 1 xícara (chá) de folhas de cenoura picadas (75g)
- 2 xícara (chá) de folhas de couve-flor picadas (105g)
- 1 xícara (chá) de folhas de beterraba picadas (15g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

### MODO DE PREPARO

Higienize os tomates, pique-os e reserve. Descasque o alho, amasse-o e reserve. Descasque a cebola, pique-a e reserve. Em uma panela refogue o alho no óleo. Acrescente a cebola e deixe dourar. Junte o sal e as folhas previamente higienizadas e cozinhe até que fiquem macias. Espere esfriar.

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

Coloque metade da massa em um refratário, distribua o recheio e cubra como restante da massa. Asse em forno médio até dourar.



Tempo de Preparo  
1 hora e 10 minutos



Rendimento  
14 porções



Peso da Porção  
115g



Valor Calórico da Porção  
120Kcal



# Charuto de folhas de beterraba

## INGREDIENTES

- cheiro verde a gosto
- 20 folhas de beterraba (200g)
- 4 dentes de alho (20g)
- 1/2 cebola média (70g)
- 1/2 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido (100g)
- 1 xícara (chá) de carne moída (175g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de hortelã seca (5g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- 4 copos (requeijão) de água fervente (1L)
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Higienize o cheiro verde, pique-o e reserve. Higienize as folhas de beterraba, uma a uma, e passe-as em água fervente por 3 segundos. Escorra e reserve. Descasque o alho, amasse-o e reserve. Descasque a cebola, pique-a e misture-a em uma tigela com o arroz cru, a carne, o sal, o cheiro verde e a hortelã. Coloque essa mistura sobre as folhas de beterraba, enrole cada folha com cuidado, fazendo rolinhos, e prenda-os com palitos. Coloque os rolinhos em camadas dentro de uma panela, bem juntos para não abrirem no cozimento. Acrescente o azeite, o alho, despeje a água fervente com sal e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.



Tempo de Preparo  
40 minutos



Rendimento  
620g



Peso da Porção  
80g (1 unidade)



Valor Calórico da Porção  
120Kcal





# Sanduíche colorido com patês de folhas e talos

## PATÊ DE CENOURA

### INGREDIENTES

- 1 cenoura pequena (130g)
- 1 talo de salsaão (45g)
- 10 azeitonas verdes (50g)
- 7 colheres (sopa) de maionese (125g)
- 1/2 pote de iogurte (100g)

### MODO DE PREPARO

Higienize, rale a cenoura e reserve. Higienize, pique o talo de salsaão e reserve. Pique as azeitonas e reserve. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.

## PATÊ DE BETERRABA

### INGREDIENTES

- 1 beterraba (150g)
- 1/2 pote de iogurte (100g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Higienize e corte a beterraba em 4 partes. Bata com os outros ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.

## PATÊ VERDE

### INGREDIENTES

- 12 folhas de beterraba (60g)
- 15 ramas de cenoura (70g)
- 1/3 xícara (chá) de maionese (45g)

### MODO DE PREPARO

Higienize as folhas e as ramas e leve-as ao fogo com água suficiente para cobrir, até ficarem macias. Escorra-as e deixe esfriar. Bata-as no liquidificador com a maionese até obter um creme homogêneo.

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 18 fatias de pão de forma integral (500g)

### MODO DE PREPARO

Corte cada fatia de pão ao meio, em diagonal. Monte os sanduíches, intercalando fatias de pão e os três patês. Sirva.



Tempo de Preparo  
1 hora e 20 minutos



Rendimento  
9 porções



Peso da Porção  
138g (1 sanduíche)



Valor Calórico da Porção  
315Kcal

# Antepasto de berinjela com cascas de banana

## INGREDIENTES

- 1 cebola grande (190g)
- 2 dentes de alho (10g)
- 1 tomate médio (160g)
- cascas de 2 bananas nanicas (110g)
- 1/2 pimentão vermelho (145g)
- 1 berinjela grande (265g)
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada (16g)
- 3 folhas de manjericão fresco
- 3 colheres (sopa) de uvas-passas pretas (50g)
- 6 colheres (sopa) de azeite (90mL)
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque a cebola e o alho, pique-os separadamente e reserve. Higienize o tomate e as cascas de banana. Pique-os separadamente em cubos pequenos e reserve-os. Higienize o pimentão, corte-o ao meio, retire as sementes, pique-o em tiras finas e reserve. Higienize a berinjela, corte-a em cubos maiores de 2cm x 2cm e reserve. Higienize a salsinha, pique-a e reserve. Higienize as folhas de manjericão e reserve. Leve ao fogo uma panela com o azeite, doure o alho, acrescente a cebola e deixe refogar. Despeje em um refratário, acrescente o tomate, as cascas de banana, o pimentão, a berinjela, as uvas-passas, a salsinha, o manjericão e o azeite. Coloque o sal, misture bem e leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 1 hora, a 230°C. Deixe esfriar e sirva.



Tempo de Preparo  
1 hora e 30 minutos



Rendimento  
7 porções



Peso da Porção  
120g



Valor Calórico da Porção  
167Kcal



# Muffins de couve com talos

## INGREDIENTES

- 1 maço de couve com os talos (300g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 4 ovos (255g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga (100g)
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo (325g)
- 1 tablete de caldo de legumes (10g)
- 1 xícara (chá) de leite integral morno (240mL)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Higienize e pique a couve com os talos. Leve ao fogo uma panela com o azeite, refogue a couve picada e reserve. Na batedeira coloque os ovos inteiros com a manteiga e deixe bater até obter um creme aerado. Retire da batedeira. Acrescente aos poucos a farinha, o caldo de legumes dissolvido no leite morno, o fermento e a couve. Misture delicadamente. Coloque a massa em formas de empadas pequenas, untadas e enfarinhadas. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 25 minutos.



Tempo de Preparo  
1 hora



Rendimento  
16 porções



Peso da Porção  
60g (3 unidades)



Valor Calórico da Porção  
175Kcal

  
**RECEITAS  
SALGADAS**

# Sufê de abóbora com cascas

## INGREDIENTES

- 1/2 abóbora japonesa com casca (1380g)
- 2 dentes de alho (10g)
- 1 cebola média (140g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (60mL)
- sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de água (45mL)
- 6 ovos (390g)
- 1 1/2 xícara (chá) de leite (310g)
- 6 colheres (sopa) de queijo ralado (60g)

## MODO DE PREPARO

Higienize e corte a abóbora com a casca em tiras finas e reserve. Descasque e pique o alho e a cebola separadamente e reserve. Leve ao fogo uma panela com o azeite, doure o alho, acrescente a cebola e deixe refogar. Acrescente a abóbora, a água e o sal. Tampe, deixe cozinhar e reserve. Bata no liquidificador os ovos, acrescente o leite e o queijo ralado. Despeje em um refratário de vidro e junte a abóbora com casca. Leve para assar em forno, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos, até o queijo dourar.



Tempo de Preparo  
45 minutos



Rendimento  
10 porções



Peso da Porção  
107g



Valor Calórico da Porção  
223Kcal

  
**RECEITAS  
SALGADAS**

# Bolinho de cará com recheio de talos

## INGREDIENTES

- 1 cará grande (1,2Kg)
- 1 limão médio (85g)
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 1 cebola média (140g)
- 1 cenoura média (150g)
- 1/4 xícara (chá) de talos de brócolis picados (20g)
- 1/4 xícara (chá) de salsinha picada (20g)
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (30mL)
- Azeite a gosto

## MODO DE PREPARO

Higienize, fatie o cará e deixe-o de molho na água com limão, enquanto o descasca, para que não oxide. Corte em pequenos pedaços e cozinhe-o em água suficiente para cobri-lo. Escorra e esprema-o com o auxílio de um espremedor. Tempere com sal a gosto e reserve. Descasque e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Higienize a cenoura, rale-a e reserve. Leve ao fogo uma panela com o óleo, doure o alho, acrescente a cebola e deixe refogar até murchar. Em seguida, acrescente a cenoura ralada e os talos de brócolis previamente higienizados. Tempere com uma pitada de sal e molho de soja. Depois de cozidos, acrescente a salsinha previamente higienizada. Apague o fogo e misture com o cará reservado. Deixe a massa descansar por até 1 hora. Modele a massa em formato de bolinhas e achate-as levemente com a palma das mãos. Aqueça uma frigideira anti-aderente, acrescente o azeite em fio e, em seguida, coloque os bolinhos para grelhar.



**Tempo de Preparo**  
1 hora e 30 minutos



**Rendimento**  
10 porções



**Peso da Porção**  
68g



**Valor Calórico da Porção**  
105Kcal

**RECEITAS  
SALGADAS**

# Esfiha recheada com folhas de beterraba

## MASSA

### INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g) ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (10g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 1 xícara (chá) de água morna (240mL)
- 5 colheres (sopa) de óleo (75mL)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, dissolva o fermento biológico fresco com o açúcar. Acrescente a água morna, o óleo e o sal. Coloque a farinha e sove bem, até que a massa desgrude das mãos. Cubra e deixe descansar por 30 minutos.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 2 cebolas médias (280g)
- 12 folhas de beterraba (85g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso (240g)

## MODO DE PREPARO

Descasque as cebolas, pique-as e reserve. Higienize as folhas de beterraba, pique-as e reserve. Leve ao fogo uma panela com o azeite, junte a cebola e deixe dourar. Acrescente as folhas de beterraba e o sal. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Retire do fogo e junte o requeijão. Misture bem e deixe esfriar.

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 1 gema peneirada (20g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Abra a massa com um rolo e corte círculos com auxílio de um copo ou utensílio redondo. Coloque o recheio sobre cada círculo e feche, formando as esfihas em formato de triângulo. Coloque-as em uma assadeira untada e enfarinhada e pincele com a gema. Leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.

## DICA

Caso utilize o fermento biológico seco, misture-o diretamente na farinha de trigo. Acrescente o restante dos ingredientes e sove bem, até que a massa desgrude das mãos.



Tempo de Preparo  
2 horas



Rendimento  
16 porções



Peso da Porção  
75g (3 unidades)



Valor Calórico da Porção  
120Kcal



RECEITAS  
SALGADAS

# Tabule com entrecascas de melão

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de trigo para kibe (160g)
- 1 tomate médio (160g)
- 1 pepino japonês pequeno (110g)
- entrecascas de 1/2 melão (115g)
- 1 cebola média (70g)
- 2 colheres (sopa) de hortelã (4g)
- 4 colheres (sopa) de salsinha picada (15g)
- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva (90mL)
- sal a gosto
- 4 colheres (sopa) de suco de limão (60mL)

## MODO DE PREPARO

Coloque o trigo de molho em água fria, o suficiente para cobri-lo, por 15 minutos. Higienize o tomate, corte-o ao meio, elimine as sementes e corte-o em cubos. Higienize o pepino, corte-o em cubinhos e reserve. Higienize o melão, retire as sementes e separe as entrecascas (parte branca), descascando somente a parte amarela. Corte-o em cubinhos e reserve. Descasque a cebola, pique-a em cubinhos e reserve. Higienize e pique a salsinha e a hortelã e reserve. Escorra e esprema bem o trigo em uma peneira para eliminar o máximo de água possível e coloque-o em uma travessa. Acrescente a salsinha, a hortelã, os cubinhos de tomate, de pepinos e as entrecascas picadas. Em um pequeno recipiente, misture o azeite, o sal e o suco de limão. Regue o tabule com esse molho e misture muito bem.



Tempo de Preparo  
40 minutos



Rendimento  
10 porções



Peso da Porção  
80g



Valor Calórico da Porção  
80Kcal



# Torta de batata com recheio de talos de agrião

## MASSA

### INGREDIENTES

- 5 batatas grandes (1Kg)
- 1 colher (sopa) de manteiga com sal (15g)
- 3 gemas (60g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada em pó (1g)

### MODO DE PREPARO

Higienize as batatas, cozinhe-as em água suficiente para cobri-las até ficarem macias, descasque-as e passe-as no espremedor. Em uma panela, misture o purê de batatas com os outros ingredientes e leve ao fogo alto, mexendo até obter uma massa firme e sequinha. Apague o fogo e reserve.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1 tomate médio (160g)
- talos de 1 maço de agrião (180g)
- 1 cebola média (140g)
- 1 dente de alho (5g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15g)

## MODO DE PREPARO

Higienize o tomate e os talos de agrião, pique-os e reserve. Descasque a cebola e o alho, pique-os e refogue-os em uma panela com o azeite. Acrescente os talos de agrião e cozinhe até que fiquem macios. Acrescente o tomate e reserve.

## MONTAGEM

Coloque metade da massa em um refratário pequeno, espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Sirva ainda quente.



Tempo de Preparo  
40 minutos



Rendimento  
6 porções



Peso da Porção  
90g (1 pedaço)



Valor Calórico da Porção  
365Kcal



# Pastel de forno com recheio de falso palmito

## MASSA

### INGREDIENTES

- 1 colher (sobremesa) de açúcar (10g)
- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)  
ou 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (5g)
- 2 1/4 xícaras (chá) de farinha de trigo (290g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
- 1 gema (20g)
- 1/2 tablete de manteiga (100g)
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma tigela, polvilhe o açúcar sobre o fermento e deixe descansar por 10 minutos. Junte a farinha, o leite, a gema, a manteiga e o sal. Amasse até obter uma mistura homogênea. Deixe descansar por 5 minutos. Abra a massa e corte círculos de 10cm de diâmetro e reserve.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1 cebola média (140g)
- 1 dente de alho (5g)
- 2 tomates médios (320g)
- 250g de entrecascas de mandioca
- suco de 1/2 limão (25mL)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
- 1/2 xícara (chá) de leite (120mL)
- cheiro verde a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque a cebola e o alho, pique-os e reserve. Higienize o tomate, pique-o e reserve. Pique as entrecascas da mandioca previamente higienizadas e coloque-as em água fervente por 5 minutos. Escorra e repita o processo por 3 vezes. Na última vez, acrescente o suco do limão à água e deixe cozinhar até as entrecascas ficarem macias. Escorra e reserve. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente os tomates e as entrecascas. Dissolva a farinha no leite e acrescente ao refogado. Misture até engrossar. Espere esfriar.

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 1 gema peneirada (20g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Bata a gema delicadamente com um garfo e reserve. Recheie cada disco de massa e feche os pastéis com o auxílio de um garfo. Pincele-os com a gema batida e asse em forno médio, em forma untada e enfarinhada, até que fiquem dourados.



Tempo de Preparo  
2 horas



Rendimento  
16 porções



Peso da Porção  
45g (3 unidades)



Valor Calórico da Porção  
147Kcal

# Panqueca verde

## MASSA

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de talos de agrião picados (40g)
- 1/2 xícara (chá) de talos de salsa picados (40g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 ovo (65g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (15g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os talos de agrião e salsa previamente higienizados com os outros ingredientes, exceto o óleo. Em uma frigideira pequena, passe um pouco do óleo para untar, coloque uma concha pequena da massa, espere desgrudar e vire a panqueca. Faça esse processo até terminar toda a massa e reserve.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de salsa (10g)
- 1/2 cebola média (70g)
- 1 dente de alho (5g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30mL)
- 240g de carne moída
- 5 azeitonas verdes sem caroços picadas (10g)

## MODO DE PREPARO

Higienize a salsinha, pique-a e reserve. Descasque e pique a cebola e o alho. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Acrescente a cebola e cozinhe até murchar. Acrescente a carne e deixe secar. Ao final, acrescente a salsinha e as azeitonas.

## MOLHO

### INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de manteiga (15g)
- 1 colher (sopa) de cebola picada (25g)
- 1/2 xícara (chá) farinha de trigo (65g)
- 2 1/2 xícaras (chá) de leite integral (360mL)
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado (20g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça a manteiga, adicione a cebola e refogue-a até dourar. Acrescente a farinha e o leite, mexendo até engrossar. Acrescente o queijo ralado e o sal e reserve.

## MONTAGEM

Recheie as panquecas, coloque-as em um refratário e cubra-as com o molho.



Tempo de Preparo  
1 hora



Rendimento  
9 porções



Peso da Porção  
80g (unidade)



Valor Calórico da Porção  
95Kcal





**RECEITAS  
DOCES**





# Mousse de maracujá com doce de entrecasca

## MOUSSE

### INGREDIENTES

- 4 maracujás azedos firmes (110g)
- 1 lata de creme de leite (300g)
- 1 lata de leite condensado (395g)

### MODO DE PREPARO

Higienize os maracujás, descasque-os (retirando somente a parte amarela), corte-os ao meio e reserve a polpa e as entrecasca (parte branca). Bata no liquidificador a polpa, peneire para retirar as sementes e bata-a com o creme de leite e o leite condensado. Distribua a mousse em 6 tacinhas e leve à geladeira para endurecer.

## COBERTURA (DOCE DE ENTRECASCAS)

### INGREDIENTES

- 1 maracujá azedo (85g)
- 1/2 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 xícara (chá) de entrecasca do maracujá reservadas (100g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, levemente, a polpa do maracujá com a água. Passe por peneira e reserve algumas sementes para decorar. Pique as entrecascas reservadas em tiras finas e ferva-as, em água quente suficiente para cobri-las, até que amoleçam. Leve ao fogo outra panela com o suco de maracujá e o açúcar e deixe ferver até obter ponto de calda. A seguir, junte as entrecascas e deixe ferver por alguns minutos. Apague o fogo e espere esfriar. Despeje a cobertura sobre a mousse, decore com as sementes e deixe no refrigerador por 10 minutos.



Tempo de Preparo  
40 minutos



Rendimento  
6 porções



Peso da Porção  
160g



Valor Calórico da Porção  
452Kcal



# Bolo de banana com cascas

## MASSA

### INGREDIENTES

- cascas de 4 bananas nanicas (220g)
- 2 ovos (130g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30g)
- 3 xícaras (chá) de açúcar (615g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca (515g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### MODO DE PREPARO

Higienize as bananas, descasque-as, reservando separadamente as cascas e a polpa. Separe as gemas das claras e reserve as claras. Bata as cascas das bananas, as gemas e a manteiga no liquidificador. Transfira o conteúdo para uma tigela, adicione o açúcar, a farinha e mexa bem. Bata as claras em neve, misture delicadamente à massa e, por último, acrescente o fermento. Coloque em forma retangular de 40 x 28cm, untada e enfarinhada, e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

## COBERTURA

### INGREDIENTES

- 4 bananas nanicas (polpa reservada) (500g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 1 1/2 xícara (chá) de água (360mL)
- suco de 1/2 limão (25mL)

### MODO DE PREPARO

Corte as bananas reservadas em rodela e coloque-as em uma panela com o açúcar, a água e o suco do limão. Cozinhe em fogo brando, mexendo de vez em quando, até as bananas amolecerem um pouco. Apague o fogo e reserve.

### MONTAGEM

Desenforme o bolo ainda quente e cubra-o com a cobertura de banana. Deixe esfriar e sirva.



**Tempo de Preparo**  
1 hora e 30 minutos



**Rendimento**  
18 porções



**Peso da Porção**  
120g (1 fatia grande)



**Valor Calórico da Porção**  
327Kcal



# Geléia de cascas de abacaxi

## INGREDIENTES

- 1 abacaxi médio com casca (1680g)
- 2 copos (requeijão) de água (500mL)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 1 colher (sopa) rasa de amido de milho (10g)

## MODO DE PREPARO

Higienize o abacaxi, descasque-o e separe as cascas, a polpa e o miolo. Pique a casca e o miolo do abacaxi e leve-os para cozinhar com a água. Depois de bem cozidos, triture-os no processador. Coloque em uma panela, junte o açúcar e leve ao fogo. Quando estiver fervendo, acrescente o amido dissolvido em um pouco de água e cozinhe até engrossar. Deixe esfriar.



Tempo de Preparo  
2 horas



Rendimento  
32 porções



Peso da Porção  
20g (1 colher de sopa)



Valor Calórico da Porção  
25Kcal



# Farofa doce com sementes

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de sementes de melancia (5g)
- 1/4 xícara (chá) de sementes de melão (25g)
- 1 xícara (chá) de castanha de caju torradas sem sal (100g)
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado sem sal (70g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca (80g)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo torrado (40g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100g)

## MODO DE PREPARO

Higienize as sementes da melancia e do melão, escorra-as em uma peneira, torre-as em uma frigideira anti-aderente e deixe-as esfriar sobre um papel absorvente. Depois de frias, bata-as no liquidificador junto com a castanha e o amendoim sem pele. Por último, despeje o conteúdo batido sobre um recipiente e misture as farinhas e o açúcar.

## DICA

Sirva com sorvetes, iogurtes, açaí, cremes de frutas e vitaminas.



Tempo de Preparo  
30 minutos



Rendimento  
28 porções



Peso da Porção  
12g



Valor Calórico da Porção  
71Kcal





# Rosca recheada com geléia de cascas de abacaxi

## MASSA

### INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico (30g)  
ou 1 envelope de fermento biológico instantâneo  
granulado (10g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 2/3 xícara (chá) de água morna (160mL)
- 1/3 xícara (chá) de óleo (80mL)
- 1 pitada de sal (1g)
- farinha de trigo até dar o ponto  
(aproximadamente 400g)

### MODO DE PREPARO

Dissolva o fermento com o açúcar. Junte a água morna e misture. Acrescente o óleo e o sal. Adicione a farinha e sove até que a massa desgrude das mãos. Deixe crescer por 1 hora.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de geléia de casca de abacaxi  
(receita da página 59)

## MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 1 gema peneirada para pincelar (20g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### MODO DE PREPARO

Abra a massa em formato retangular, com cerca de 1/2cm de espessura, e espalhe a geléia. Enrole como um rocambole e feche as laterais. Pincele com a gema e asse em forno médio, em forma untada e polvilhada, até que a rosca fique dourada.



**Tempo de Preparo**  
2 horas e 30 minutos



**Rendimento**  
12 porções



**Peso da Porção**  
72g (1 fatia média)



**Valor Calórico da Porção**  
240Kcal



# Bolo de casca de abóbora

## MASSA

### INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (195g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (410g)
- 3/4 xícara (chá) de amido de milho (85g)
- 2 xícaras (chá) de cascas de abóbora de pescoço picadas (220g)
- 1 xícara (chá) de óleo (240mL)
- 3 ovos (195g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

### MODO DE PREPARO

Peneire a farinha, o açúcar e o amido e reserve. Coloque no liquidificador as cascas de abóbora previamente higienizadas, o óleo, os ovos e bata bem. Quando estiver homogêneo, acrescente aos poucos a mistura da farinha e deixe bater por 2 minutos. Transfira o conteúdo para uma tigela, adicione o fermento e misture delicadamente. Unte uma forma redonda de anel (cerca de 22cm de diâmetro), coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por aproximadamente 40 minutos.

## COBERTURA

### INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara (chá) de chocolate em barra ao leite (230g)
- 1 lata de creme de leite (300g)

### MODO DE PREPARO

Pique o chocolate e coloque em um refratário. Leve-o ao microondas em potência média-baixa por aproximadamente 2 minutos, mexendo de vez em quando. Se preferir, coloque o chocolate picado em uma panela e leve ao fogo em banho-maria, mexendo sempre, sem deixar ferver. Despreze o soro do creme de leite e acrescente-o ao chocolate derretido. Misture bem e reserve.

### MONTAGEM

Depois de frio, desenforme o bolo e cubra-o com a cobertura de chocolate. Deixe esfriar a cobertura e sirva.



Tempo de Preparo  
1 hora



Rendimento  
12 porções



Peso da Porção  
114g (1 fatia grande)



Valor Calórico da Porção  
599Kcal



# Pastéis recheados de doce de banana com cascas

## MASSA

### INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo (520g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (30g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 1/2 xícara (chá) de água morna (360mL)
- óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

Coloque a farinha em uma tigela, abra um buraco no meio e acrescente o óleo, o açúcar, o sal e a água, aos poucos. Misture com as pontas dos dedos até obter uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 30 minutos.

## RECHEIO

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de açúcar (105g)
- 4 bananas nanicas com cascas (730g)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5g)

### MODO DE PREPARO

Higienize as bananas, descasque-as, pique as cascas e reserve. Corte as polpas das bananas em rodela e reserve. Leve ao fogo o açúcar, as cascas das bananas, as bananas em rodela e a canela. Mexa sempre, por aproximadamente 15 minutos. Deixe esfriar.



## MONTAGEM

Abra a massa com um rolo, corte os pastéis em formato redondo com o auxílio de um copo, recheie e feche as bordas com um garfo. Frite-os em óleo quente.

## DICA

O pastel também pode ser recheado com a geléia de casca de abacaxi (receita da página 59)



Tempo de Preparo  
1 hora e 30 minutos



Rendimento  
15 porções



Peso da Porção  
120g (3 pastéis pequenos)



Valor Calórico da Porção  
336Kcal



# Creme de manga com casca

## INGREDIENTES

- 1 manga grande com casca (475g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 lata de creme de leite (300g)

## MODO DE PREPARO

Higienize a manga, retire o caroço (sem descascar) e bata no liquidificador até obter um creme. Acrescente o leite condensado e o creme de leite e volte a bater até ficar uma mistura homogênea. Coloque em um refratário e leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.



Tempo de Preparo  
20 m (3h na geladeira)



Rendimento  
18 porções



Peso da Porção  
120g



Valor Calórico da Porção  
327Kcal



# Bolo de tangerina com casca

## INGREDIENTES

- 1 tangerina grande com casca (165g)
- 3 ovos (195g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (310g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Higienize a tangerina e corte-a em pedaços com a casca, desprezando as sementes. Coloque-a no liquidificador, junte os ovos, o óleo e o açúcar e bata por 3 minutos. Transfira para uma tigela e despeje, aos poucos, a farinha peneirada com o fermento. Misture, sem bater, por 2 minutos, ou até ficar uniforme. Despeje a massa em uma assadeira redonda de 24cm de diâmetro, untada e enfarinhada. Asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos.



Tempo de Preparo  
1 hora e 30 minutos



Rendimento  
12 porções



Peso da Porção  
75g (1 fatia média)



Valor Calórico da Porção  
345Kcal



# Beijinho com cascas de melão

## INGREDIENTES

- cascas de 1/2 melão (100g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (15g)
- 1 pacote de coco ralado (100g)

## MODO DE PREPARO

Higienize as cascas do melão e rale-as bem finas. Coloque as cascas em uma panela e leve ao fogo baixo com o leite condensado, a manteiga e a metade do coco ralado. Mexa sempre, até engrossar. Retire do fogo, transfira para um refratário e deixe esfriar. Molde os docinhos e passe-os no restante do coco ralado.



Tempo de Preparo  
50 minutos



Rendimento  
7 porções



Peso da Porção  
60g (3 docinhos)



Valor Calórico da Porção  
306Kcal





# Biscoito de cascas de tangerina

## INGREDIENTES

- cascas de 2 tangerinas (50g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (390g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 7 colheres (sopa) de margarina (110g)

## MODO DE PREPARO

Higienize as cascas das tangerinas e corte-as em tirinhas. Afervente as cascas por cerca de meia hora e escorra. Deixe esfriar e pique-as em pedaços pequenos. Em uma tigela, misture a farinha, o açúcar e a margarina e amasse até formar uma massa homogênea. Junte as cascas, misture bem e molde os biscoitinhos em formato arredondado. Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, até dourar.



Tempo de Preparo  
1 hora e 15 minutos



Rendimento  
20 porções



Peso da Porção  
36g (5 biscoitos)



Valor Calórico da Porção  
160Kcal



# Doce de entrecascas de maracujá

## INGREDIENTES

- 3 maracujás azedos médios (680g)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1/2 xícara (chá) de água (360mL)

## MODO DE PREPARO

Higienize os maracujás, descasque-os (retirando apenas a casca amarela), corte-os ao meio, retire a polpa e reserve. Corte as entrecascas (parte branca) em tiras finas, coloque-as em uma tigela com água suficiente para cobri-las e deixe na geladeira de um dia para o outro. No dia seguinte, coe a polpa do maracujá para tirar as sementes e leve-a ao fogo com a água e o açúcar. Quando engrossar, acrescente as entrecascas escorridas e deixe cozinhar até ficarem macias. Retire do fogo e sirva gelado.

73



Tempo de Preparo  
50 m (1 dia de geladeira)



Rendimento  
10 porções



Peso da Porção  
70g



Valor Calórico da Porção  
105Kcal



# Doce cremoso de banana com cascas

## INGREDIENTES

- 4 bananas com cascas (630g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (150g)

## MODO DE PREPARO

Higienize, descasque as bananas e separe as cascas e a polpa. Reserve a polpa e leve as cascas para cozinhar com a água até amolecer. Bata-as no liquidificador junto com a polpa reservada. Despeje em uma panela, acrescente o limão e o açúcar peneirado e volte ao fogo para cozinhar. Mexa sempre, até soltar do fundo da panela. Retire da panela e deixe esfriar.



Tempo de Preparo  
30 minutos



Rendimento  
6 porções



Peso da Porção  
100g



Valor Calórico da Porção  
200Kcal



# Bolo de manga com casca

## INGREDIENTES

- 1 manga grande com casca (475g)
- 1/2 xícara (chá) de leite integral (120mL)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 5 ovos (325g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (410g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Higienize a manga, retire o caroço (sem descascar) e bata-a no liquidificador com o leite, o óleo e as gemas. Transfira o conteúdo para uma tigela e adicione a farinha e o açúcar. Misture bem. Bata as claras em neve, misture delicadamente à massa e, por último, acrescente o fermento. Coloque em forma retangular de 40 x 28cm, untada e enfarinhada, e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 50 minutos.



Tempo de Preparo  
1 hora



Rendimento  
13 porções



Peso da Porção  
70g (1 fatia média)



Valor Calórico da Porção  
128Kcal







**RECEITAS  
DE SUCOS**





# Suco de talos de couve com maracujá

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de couve com talos (130g)
- 4 copos (requeijão) de água (1L)
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá (240mL)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão (120mL)

## MODO DE PREPARO

Higienize as folhas de couve e bata no liquidificador com os outros ingredientes até ficar homogêneo. Coe e sirva gelado.

79



Tempo de Preparo  
15 minutos



Rendimento  
5 porções



Peso da Porção  
200mL



Valor Calórico da Porção  
361Kcal



# Chá mate com cascas de abacaxi

## CHÁ

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 2 colheres (sopa) de erva mate (12g)

### MODO DE PREPARO

Coloque a água em uma panela ou chaleira com a erva e leve ao fogo até ferver. Retire do fogo,coe e reserve.

## SUCO DA CASCA DO ABACAXI

### INGREDIENTES

- cascas de 1 abacaxi grande (520g)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)
- 3 colheres (sopa) de açúcar (40g)

### MODO DE PREPARO

Higienize o abacaxi, retire as cascas e pique-as. Em uma panela, coloque as cascas com a água para cozinhar até ficarem macias. Retire do fogo, espere esfriar e bata no liquidificador. Coe e misture ao chá reservado. Adoce e leve para gelar.



Tempo de Preparo  
30 minutos



Rendimento  
6 porções



Peso da Porção  
200mL



Valor Calórico da Porção  
134Kcal



# Suco de melão com cascas

## INGREDIENTES

- 15 folhas de hortelã (5g)
- 1/2 melão grande com casca (735g)
- 6 xícaras (chá) de água (1440mL)
- Suco de 3 limões (150mL)
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar (310g)

## MODO DE PREPARO

Higienize as folhas de hortelã e reserve. Higienize o melão, retire as sementes, corte-o em pedaços (com a casca) e bata-o no liquidificador com a água e as folhas de hortelã. Coe, junte o suco dos limões e o açúcar e misture bem. Leve para gelar até o momento de servir.

81



Tempo de Preparo  
25 minutos



Rendimento  
10 porções



Peso da Porção  
200mL



Valor Calórico da Porção  
132Kcal





# Referências bibliográficas

1. GONDIM, J.A.M.; MOURA, M. F V; DANTAS, A S. et al. Centesimal composition and minerals in peels of fruits. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, Campinas. v.25, n.4, p.825-827, oct./dec. 2005.
2. A Nutrição e o Consumo Consciente. São Paulo, Instituto Akatu. Disponível em <http://www.institutoakatu.com.br>.
3. OLIVEIRA, L.F; NASCIMENTO, M.R.F; BORGES, S.V;RIBEIRO, P.C.N; RUBACK,V.R. Aproveitamento alternativo da casca do maracujá-amarelo (*passiflora edulis f. flavicarpa*) para produção de doce em calda. *Cienc. Tecnol. Aliment. Campinas*, v. 22, n. 3, p. 259 -262, set-dez. 2002.
4. QUINTÃO, L. C.; CAPETO, F N.; IVANO, A. H. Dados da fome, desnutrição, desigualdade, desperdício, direitos e mortalidade brasileira e mundial. Banco de Alimentos, 2004. Disponível em <http://www.bancodealimentos.org.br>.
5. BORGES, R.F *Panela Furada: o incrível desperdício de alimentos no Brasil*. 3 ed. São Paulo: Columbus, 1991. p.124.
6. SANTOS, M.A.T; P ABREU, C. E. M; CARVALHO, V. D. Efeito de diferentes tempos de cozimento nos teores de minerais em folhas de brócolis, couve-flor e couve (*brassica oleracea l.*). *Ciênc. agrotec.*, Lavras. v.27, n.3, p.597-604, maio/jun., 2003.
7. PEREIRA, G. I. S; PEREIRA, R. G. F A; BARCELOS, M. F P et al. Avaliação química da folha de cenoura visando ao seu aproveitamento na alimentação humana. *Ciênc. agrotec.*, Lavras. V27, n.4, p.852-857, jul./ago., 2003.

## Sites consultados

<http://www.sescsp.com.br>  
<http://cybercook.uol.com.br>  
<http://sesisp.org.br>

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

A Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, por meio de sua Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - CODEAGRO, disponibiliza nesta publicação receitas desenvolvidas e testadas na Cozinha Experimental do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS.



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento