

Anexos

Anexo I : RECEITAS



*Sopa de Talos
de Agrião*

Ingredientes:
Talos de 2 maços de agrião;
1 pé de alface pequeno;
3 batatas;
2 dentes de alho;
1 cebola pequena;
2 colheres de sopa de manteiga;
½ litro de caldo de carne fervente;
2 copos (americanos) de leite.

Modo de preparo:
Lavar os talos de agrião e a alface para em seguida picá-los em tirinhas. Descascar as batatas e cortá-las em cubos pequenos. Picar em pedaços miúdos a casca da batata. Bater em liquidificador as cascas, os talos de agrião e a alface e reservar. Picar o alho e cebola e fritá-los na manteiga junto com o caldo de verduras e cascas batidas até dourar. Juntar o caldo de carne, as batatas em cubos e o leite. Deixar ferver, em fogo baixo, por 10 minutos. Servir quente polvilhada com queijo ralado.

Rendimento: 8 porções
Valor Nutricional: Vitamina C e A, Cálcio, Ácido fólico e Fibras
Valor calórico da porção: 54,5 kcal



ONG
**Banco
de Alimentos**



Pudim de Casca de Manga

Ingredientes:

- 1 copo (americano) de suco de casca de manga;
- 1 copo (americano) de água;
- 2 colheres (chá) bem cheias de amido de milho;
- 3 colheres (chá) bem cheias de açúcar.

Modo de preparo:
Dissolver o amido de milho, juntar os demais ingredientes e misturar bem. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Despejar em forma umedecida e levar à geladeira.

Dicas:

- A manga pode ser utilizada para preparar sucos, mousses ou pode ser incorporada à salada de frutas.

Rendimento: 6 porções
Valor Nutricional: Vitamina A e C, Fibras e Carboidrato
Valor calórico da porção: 76 kcal




Torta Verde de Folhas de Rabanete

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 1 prato fundo cheio de folhas de rabanete picadas;
- Sal, pimenta do reino a gosto;
- Talos de salsa e agrião para temperar;
- 1 cebola grande picada;
- 3 tomates picados;
- 200 gramas de presunto magro picado;
- 200 gramas de queijo mussarela picado;
- 2 ovos.

Modo de preparo:
Misturar todos os ingredientes. Untar uma forma e levar ao forno médio (200 °C) até dourar (aproximadamente 40 minutos).

Dicas:

- O rabanete pode ser utilizado como componente para saladas e patês;
- O queijo mussarela pode ser substituído por queijo branco e o presunto por peito de peru.

Rendimento: 10 porções
Valor Nutricional: Potássio, Fósforo, Sódio, Cálcio, β - Caroteno, Fibras, Proteína, Carboidrato
Valor calórico da porção: 313 kcal





Beijinho de Bagaço de Beterraba

Ingredientes
Bagaço de ¼ de beterraba
Coco ralado
Leite condensado
Margarina sem sal
Açúcar cristal

Medidas caseiras
3 colheres de sopa
2 xícaras de chá
1 e ½ lata
1 e ½ colher de sopa
1 xícara de chá

Modo de preparo
1. Lavar e higienizar as beterrabas com hipoclorito de sódio, seguindo as instruções de rotulagem.
2. Liquidificar a beterraba com água e coar para obter o bagaço.
3. Misturar todos os ingredientes em uma panela, exceto o açúcar cristal.
4. Mexer em fogo médio até atingir o ponto de brigadeiro (para enrolar na mão);
5. Untar as mãos com manteiga e enrolar o doce em bolinhas pequenas, passando no açúcar cristal.

Rende 30 porções, de 36 g cada.



ONG Banco de Alimentos



Doce de Casca de Banana

Ingredientes
3 copos de casca de banana lavada;
2 copos de açúcar.

Modo de preparo
Bata as cascas de banana no liquidificador. Coloque em uma panela junto com o açúcar, leve ao fogo brando e mexa sempre. Retire do fogo quando estiver soltando da panela. Despeje em um tabuleiro untado para esfriar. Depois enrole e passe no açúcar.



ONG Banco de Alimentos



Sopa de Talo de Espinafre

Ingredientes

Talos de um maço de espinafre;
3 batatas médias cortadas em cubinhos;
1 cenoura cortada em rodelas;
1 litro de caldo de carne;
Sal a gosto.

Modo de preparo

Lave e pique os talos de espinafre em pedacinhos. Bata-os no liquidificador com 1 xícara (chá) de água. Depois de bem batidos, coloque-os em uma panela, adicione o sal, as batatas, a cenoura picada e coloque o caldo de carne. Quando as batatas e a cenoura estiverem cozidas, retire do fogo.



Tutu de Feijão

Ingredientes

1 xícara (chá) feijão cozido;
½ xícara (chá) do caldo do feijão;
1 ovo cozido picado;
2 colheres (sopa) farinha de mandioca torrada;
Cebolinha;
Sal.

Modo de preparo

Em um liquidificador adicione ½ xícara (chá) de caldo do feijão cozido, 1 xícara (chá) de feijão cozido e bata até virar uma pasta e reserve. Em uma panela, tempere com sal a gosto, adicione a cebolinha picada e duas colheres (sopa) de farinha de mandioca e misture até formar uma pasta espessa, finalize com o 1 ovo cozido picado.



Farofa de sementes de abóbora:

Ingredientes:

Sementes de abóbora

2 colheres (sopa) de manteiga

1 xícara (chá) de farinha de mesa (farinha de mandioca)

Cheiro-verde (a gosto)

Sal (a gosto)

Modo de preparo:

Limpe bem as sementes da abóbora e deixe secar. Leve-as para torrar em uma frigideira, apenas com sal. Reserve.

Coloque manteiga e farinha de mesa em uma panela e em seguida acrescente a sementes torradas e o cheiro verde. Misture bem até dourar.

Justificativa:

O óleo contido na semente da abóbora é comparável ao azeite de oliva, quanto ao seu elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados, já reconhecidos como benéficos ao sistema cardiovascular. Estudos revelam que o seu consumo diário tem efeito redutor das taxas de colesterol e triglicérides. As vitaminas A, B1, B2, E, Niacina, Ácido fólico, e os minerais magnésio, zinco, ferro, cobre, potássio, manganês, cálcio e selênio complementam este pacote alquímico que promove saúde ao coração.

Rica em potássio (919 miligramas), este mineral cumpre importante função no controle da pressão arterial. Homens e mulheres precisam consumir cerca de 2.000 miligramas de potássio/dia.

A concentração de fibras na semente de abóbora é bastante elevada, o que torna o consumo diário desta semente muito indicado na prevenção e tratamento da prisão de ventre. Mas não esqueça que: 1) a semente crua é muito mais benéfica que a torrada e, 2) o aumento do consumo de fibras deve ser acompanhado pelo adequado consumo de líquidos: água, sucos e alimentos crus.

Rica em vitamina E (3,910 miligramas), uma vitamina de reconhecida ação antioxidante, o consumo diário desta semente pode ser um coadjuvante no combate ao envelhecimento precoce, não só da pele, como das células de todo o organismo. A dose recomendada para homens e mulheres é de 15 miligramas/dia.

Rica em vitamina A (6,2 microgramas), previne doenças como a degeneração macular. Vale um lembrete: mulheres precisam de 700 microgramas/dia, enquanto os homens precisam de 900 microgramas/dia.

O óleo extraído da semente de abóbora, usado tanto interna quanto externamente, auxilia no tratamento de queda de cabelo, quando combate o DHT (DiHidroTestosterona), que é o hormônio que penetra nos receptores dos folículos pilosos, iniciando um processo de enfraquecimento e perda dos cabelos.

Farinha de Semente de Abóbora:

Ingredientes:

Sementes de abóbora

Modo de Preparo:

1. Deixe as sementes de molho em água filtrada por algumas horas;
2. Depois seque-as com um pano e leve ao forno por 10 minutos;
3. Você também pode deixá-la secar ao natural por 12 horas;
4. Feito isso, torra as sementes em uma frigideira até que fiquem douradas;
5. Bata as sementes secas no liquidificador e depois peneire para obter um pó fino;
6. Guarde a farinha em um pote com tampa.

Justificativa:

O consumo de 3 colheres (sopa) da farinha diariamente, podendo ser utilizada no preparo de bolos e biscoitos, acrescentada a frutas, sucos e vitaminas ou com água.

Bolinhos de Casca de Batata:

Ingredientes:

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 2 colheres de salsinha picada
- sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- óleo para fritar
-

Modo de preparo:

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e ir fritando os bolinhos.

Salada de casca de abóbora:

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

Modo de preparo:

Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida,

escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Leve à geladeira. Sirva fria.

Bifes de casca de banana

Ingredientes:

- Cascas de seis bananas maduras
- 01 xícara de farinha de rosca
- 02 ovos -03 dentes de alho
- 01 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Lave as cascas de banana em água corrente e corte as pontas. Retire as cascas na forma de bifos, sem parti-las. Amasse o alho e coloque numa vasilha junto com o sal, coloque as cascas nessa mistura. Bata os ovos como se fosse omelete. Passe as cascas de banana na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca. Frite as cascas em óleo bem quente. Deixe dourar dos dois lados e sirva quente.

Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos:

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

3 ovos

1 xícara (chá) de casca de abóbora

1 xícara (chá) de talo de couve e salsa

1 cenoura ralada

½ copo de alho

½ pacote de queijo ralado (50 g)

1 cebola pequena
1 dente de alho
250 ml de leite
sal a gosto
1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Recheio: Refogar a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa: Colocar os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despejar a massa em uma vasilha e misturar o trigo, o recheio e o fermento em pó. Levar ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.

Doce de casca de abóbora:

Ingredientes

1 kg de casca de abóbora bem lavadas

1/2 kg de açúcar

1/2 de água

cravo e canela em pau

Modo de preparo:

Cozinhar as cascas de abóbora, escorrer e reservar a água .Bater no liquidificador . Fazer uma calda com a água, o açúcar , o cravo e a canela. Acrescentar a massa na calda e mexer, de vez em quando, com o fogo baixo, até soltar do fundo da panela.Caso não queira fazer este doce cremoso , ao invés de passar no liquidificador, cozinhar primeiro as cascas e cortá-las em tirinhas.

Arroz colorido

Ingredientes:

- 6 xícaras de arroz cozido
- 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador
- 1 cenoura cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de folhas verdes cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de partes). Uma ficará branca. Em outra parte, colocar a beterraba, na terceira, a cenoura e na última, o purê de folhas. Colocar em uma forma o arroz branco e depois fazer camadas de arroz colorido até terminar. Apertar bem para poder tirar da forma.

Assado de purê:

Ingredientes

- 500g de sobras (limpas) de purê de legumes ou de purê de batatas
- 3 ovos mexidos
- 1 colher de (café) de sal
- 1/2 cebola pequena picada
- legumes, folhas ou talos de verduras

Modo de Preparo:

Fazer um refogado com os legumes ou batatas, cebola, óleo e sal, acrescentando os ovos mexidos. Reservar. Untar uma forma com margarina. Colocar uma camada de purê e outra de refogado e por último outra camada de purê. Pincelar com gema e levar ao forno.

Batatas assadas:

Ingredientes

Lave bem as batatas

Corte em tiras grossas

Cozinhe até ficar ao dente

Em uma assadeira, coloque um fio de óleo, sal e bote pra assar.

Empadão de vegetais:

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- 1/4 xícara de talos
- 1/4 xícara (chá) de cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema

Modo de Preparo:

Misturar o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar.