



Banco Rio
de Alimentos

**GASTRONOMIA
SEM
DESPERDÍCIO**

SESC
RIO DE JANEIRO



recc

O Banco Rio de Alimentos é uma iniciativa do SESC Rio pioneira em nosso Estado. O programa nasceu pautado em três pilares: minimizar os efeitos da fome, diminuir o desperdício de alimentos e disseminar a cultura do voluntariado.

O Banco Rio promove a ligação entre doadores de produtos alimentícios e instituições assistenciais idôneas que os recebem e os utilizam no preparo de suas refeições. As ações educativas nas áreas social, nutricional e integradas com as unidades do SESC Rio compõem o diferencial conceitual e metodológico do programa por meio da abordagem de temas como: elaboração e aperfeiçoamento sobre manuseio de alimentos, higiene, estocagem, aproveitamento integral dos alimentos, balanceamento nutricional e a criação de receitas a partir das doações recebidas.

Os alimentos doados pelas empresas parceiras não têm mais poder de venda, mas estão adequados para o consumo ou com o prazo de validade muito curto ou com excedente de produção. Desta forma, a variedade de alimentos nem sempre é possível, mas o emprego da criatividade na criação de receitas gera a opção de diversificar o uso do mesmo produto. Diante desse fato, no ano de 2006 foi realizado o Festival da Farinha de Mandioca, com a criação de diversas receitas como alternativas de consumo, e no ano de 2007 foram realizadas oficinas que focaram a criação de receitas a partir das doações, incentivando a criatividade, a qualidade, a segurança e a saúde.

Entendemos a gastronomia não como um modismo sofisticado, mas como um importante elemento formador de nossa identidade cultural. Neste livreto estão reunidas receitas inovadoras, saborosas e com bastante requinte, em que o alimento pode ser aproveitado de diversas maneiras. Para o Banco Rio de Alimentos, a promoção de práticas alimentares saudáveis por meio da utilização de alimentos adequados visa o bem-estar, o cardápio variado e a melhoria da qualidade de vida das pessoas. O momento da alimentação é valorizado como uma celebração: sentar-se à mesa dignamente, dividir e conviver de forma prazerosa.

Desejamos a todos uma boa degustação!

Nome: Cecília Alarcão e Silva

Nome da Instituição: Centro Social Casa de David

Creme Delicioso de Farinha de Mandioca

Ingredientes:

- ½kg de carne (peito, pá ou acém)
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca (375g)
- 2l de água
- Talos e folhas de vegetais diversos
- Raspas de gengibre
- ½ xícara (chá) de vinagre (100ml)
- 4 dentes de alho (25g)
- 1 cebola média (50g)
- Folhas de louro
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Corte a carne em cubos pequenos e tempere com alho, cebola, sal, louro e vinagre.

Cozinhe-a na panela de pressão por aproximadamente 15 minutos. Dissolva a farinha de mandioca em um pouco da água, junte a carne já cozida e adicione o restante da água. Acrescente as raspas de gengibre e ferva de 5 a 10 minutos até a farinha cozinhar. Prove o sal e acrescente os talos e folhas picados. Retire-os quando estiverem murchos.

Rendimento: 8 a 10 porções

Valor nutricional

Kcal = 235,2/porção

Carboidrato = 31,4g/porção

Proteína = 14,8g/porção

Lipídio = 5,5g/porção

Nome: Odila Pinto Pinheiro

Nome da Instituição: Associação de Moradores Morada dos Sonhos

Bolinho de Farinha de Mandioca com Banana e Canela

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca (125g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (150g)
- 1 banana d'água
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar (200g)
- 2 xícaras (chá) de leite (300ml)
- 1 colher (chá) de canela (2g)
- 1 colher (chá) de fermento (2g)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Enrole nas mãos pequenas quantidades da massa para formar bolinhas. Se preferir utilize uma colher. Frite em óleo pré-aquecido. Depois de fritos, passe os bolinhos em açúcar misturado com canela para decorar.

Rendimento: 12 porções (1 porção = 4 bolinhos)

Valor nutricional

Kcal = 170,58/porção

Carboidrato = 37,33g/porção

Proteína = 2,94g/porção

Lipídio = 1,03g/porção

Nome: Elenice da Luz

Nome da Instituição: Associação de Assistência à Criança Surda

Torta de Batata com Frango

Ingredientes:

- 1 e ½kg de batata
- 1 e ½ xícara (chá) de leite (250ml)
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina derretida (50g)
- 3 ovos inteiros
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca (400g)
- 300g de frango picado ou desfiado
- 3 colheres (sopa) de salsa picada
- 50g de manteiga gelada em cubinhos

Modo de preparo:

Descasque e cozinhe as batatas. Esprema e amasse-as depois de cozidas, ainda quentes (pode utilizar um garfo). Após cozinhar o frango, acrescente às batatas espremidas, o caldo que foi cozido o frango, o leite, a manteiga derretida e os ovos. Misture bem e junte a farinha de mandioca. Utilize metade da massa obtida para misturar o frango já picado e a salsa. Despeje numa forma untada e enfarinhe-a com farinha de mandioca, cubra a forma com a outra metade da massa e espalhe os cubinhos da manteiga gelada na superfície. Leve ao forno médio, pré-aquecido por 30 minutos.

Rendimento: 8 a 10 porções

Valor nutricional

Kcal = 395,3/porção

Carboidrato = 62,3g/porção

Proteína = 11,65g/porção

Lipídio = 12,2g/porção

Nome: Deise Lúcia

Nome da Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Pudim de Leite com Coco

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca (125g)
- ½ litro de leite morno (5 xícaras de chá)
- 100g de coco em flocos (2 xícaras de chá cheia)
- 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar (200g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1/2 colher (sobremesa) de fermento em pó (2g)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15ml)
- 2 ovos

Modo de preparo:

Coloque numa vasilha a farinha de mandioca e despeje com cuidado o leite morno (mexendo simultaneamente). Junte os outros ingredientes misturando bem e coloque essa mistura numa forma para pudim já caramelizada e asse em banho-maria em tempo suficiente para que se possa enfiar um palito no pudim e ele sair seco.

Rendimento: 8 a 10 porções

Valor nutricional

Kcal = 238,5/porção

Carboidrato = 34,13g/porção

Proteína = 3,80g/porção

Lipídio = 9,6g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Nome da Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Bolo Salgado de Farinha de Mandioca

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de farinha de farinha (500g)
- 4 ovos
- 2l de leite morno
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- 2 gemas para pincelar
- Sal a gosto
- Para o recheio, utilizar o que for da preferência, por exemplo: carne moída, sardinha, frango, legumes refogados ou talos

Modo de preparo:

Numa vasilha, misture a farinha de mandioca com o leite cuidadosamente para não embolar. Acrescente os demais ingredientes deixando o fermento por último. Despeje a metade da massa numa forma, coloque o recheio, cubra-o com a outra metade da massa e pincele com as gemas. Asse em um tabuleiro médio, untado com óleo, em forno moderado, por aproximadamente 15 minutos.

Rendimento: 10 a 12 porções

Valor nutricional

Kcal = 257,08/porção

Carboidrato = 42g/porção

Proteína = 8,16g/porção

Lipídio = 1,41g/porção

Nome: Regina Célia Rodrigues de Barros

Nome da Instituição: Lar Fabiano de Cristo – Casa Valentina Figueiredo

Pudim de Farinha de Mandioca

Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado (790g)
- 2 latas de leite vaca (790ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca (125g)
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (130g) para calda

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coloque em uma forma caramelizada. Leve ao forno médio (180°C) por 40 minutos e asse em banho-maria.

Rendimento: 10 porções

Valor nutricional

Kcal = 4202/porção

Carboidrato = 708g/porção

Proteína = 103g/porção

Lipídio = 104g/porção

Nome: Josiana da Silva

Nome da Instituição: Projeto a Última Ceifa / Creche

Cuscuz de Farinha (doce)

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) cheias de farinha de mandioca (400g)
- 2 xícaras (chá) de coco ralado em flocos (100g)
- 500ml de leite (2 e ½ xícara de chá)
- 1 xícara (chá) de açúcar (130g)
- 1 e ½ xícara (chá) de fubá (100g)

Modo de preparo:

Numa vasilha, misture a farinha de mandioca, o fubá, a metade do coco em flocos e o açúcar. Acrescente o leite até a massa ficar totalmente úmida e uniforme e misture com as mãos. Asse numa cuscuzeira (por 15 minutos) ou em banho-maria (de 45 a 60 minutos). Misture a outra metade do coco em uma xícara de leite (200ml) e despeje por cima do cuscuz depois de pronto.

Rendimento: 14 porções

Valor nutricional

Kcal = 177/porção

Carboidrato = 38,85g/porção

Proteína = 3,78g/porção

Lipídio = 4,28g/porção

Nome: Josiana da Silva

Nome da Instituição: Projeto a Última Ceifa / Creche

Cuscuz de Farinha (salgado)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) cheias de farinha de mandioca (400g)
- 300ml de água (1 e ½ xícara de chá)
- 1 e ½ xícara (chá) de fubá (100g)
- 1 colher (chá) de sal (2g)

Modo de preparo:

Numa vasilha misture a farinha de mandioca, o fubá e o sal. Acrescente a água até a massa ficar totalmente úmida e uniforme e misture com as mãos. Asse numa cuscuzeira (por 15 minutos) ou em banho-maria (de 45 minutos). Utilize para substituir o arroz nas refeições ou acompanhar uma carne com molho.

Rendimento: 14 porções

Valor nutricional

Kcal = 120,85/porção

Carboidrato = 28,42g/porção

Proteína = 5,87g/porção

Lipídio = 0,17g/porção

Mingau de Farinha de Mandioca

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) bem cheia de farinha de mandioca (150g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (250g)
- Canela em pau e cravo a gosto

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador (se quiser um creme bem fino) ou apenas misture. Leve ao fogo brando, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Pode ser servido no café da manhã, sobremesa (com calda tipo pudim) ou lanche.

Rendimento: 10 porções

Valor nutricional

Kcal = 211/porção

Carboidrato = 41,95g/porção

Proteína = 3,94g/porção

Lipídio = 3,0g/porção

Paçoca Doce

Ingredientes:

- 1kg de açúcar
- 2kg de farinha de mandioca
- 1kg de amendoim ou semente de abóbora torrada e moída
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes.

Rendimento: 80 porções de 50g

Valor nutricional

Kcal = 17,07/porção

Carboidrato = 3,6g/porção

Proteína = 2,65g/porção

Lipídio = 1,05g/porção

Nome: Antônio Costa

Nome da Instituição: SESC Nova Friburgo

Tomates Recheados Gratinados ao Molho Bechamel

Ingredientes:

- 8 tomates grandes
- 1 cebola média
- 500g de carne moída
- 2 colheres sopa de óleo
- Salsinha a gosto
- Sal

Molho Bechamel:

- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 1 colher de sopa de margarina
- 250ml de leite
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de queijo parmesão
- Noz moscada a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Lave os tomates, retire as sementes e reserve. Numa panela refogue a carne moída e deixe por aproximadamente 120 minutos. Acrescente a salsinha, a pimenta e metade do queijo parmesão, mexa, apague o fogo e deixe esfriar. Coloque os tomates num refratário.

Modo de preparo do molho:

Numa panela refogue a cebola, a margarina, acrescente o trigo e por uns 3 minutos vá colocando pouco, sempre mexendo até virar um mingau. Tempere com a pimenta, noz moscada e queijo parmesão e depois derrame sobre os tomates, recheando para gratinar.

Valor nutricional

Kcal = 85,6/porção

Carboidrato = 8,0g/porção

Proteína = 1,75g/porção

Lipídio = 8,37g/porção

Nome: Antônio Costa

Nome da Instituição: SESC Nova Friburgo

Geléia de Tomate

Ingredientes:

- 1kg de tomates maduros
- 500g de açúcar
- ½ suco de limão
- Cravo a gosto

Modo de preparo:

Lave os tomates, retire as sementes, liquidifique e passe na peneira. Coloque numa panela junto com o açúcar e o suco de limão e leve ao fogo para cozinhar por aproximadamente 35 minutos ou até atingir o ponto de geléia.

Rendimento: 2 xícaras de chá

Valor nutricional

Kcal = 340,8/porção

Carboidrato = 75,27g/porção

Proteína = 6,95g/porção

Lipídio = 1,55g/porção

Nome: Carlos Roberto Levindo
Nome da Instituição: Banco Rio de Alimentos

Panqueca de Iogurte

Ingredientes:

- ½ copo de iogurte de morango
- 1 colher de sopa fermento em pó
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 1 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque-os numa frigideira em fogo brando com margarina. Com uma concha, forme um disco na frigideira para cozinhar a massa.

Rendimento: 6 discos pequenos

Valor nutricional

Kcal = 105,94/porção

Carboidrato = 19,52g/porção

Proteína = 5,65g/porção

Lipídio = 1,62g/porção

Salada Exótica ao Molho de Iogurte

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 pepino
- 1 laranja
- 2 tomates
- 1 tangerina

Modo de preparo:

Corte todas as frutas e legumes em palito e descasque. Arrume em uma saladeira e sirva com molho.

Rendimento: 2 porções

Valor nutricional

Kcal = 128,72/porção

Carboidrato = 27,4g/porção

Proteína = 2,02g/porção

Lipídio = 1,07g/porção

Nome: Carlos Roberto Levindo
Nome da Instituição: Banco Rio de Alimentos

Molho de Iogurte

Ingredientes:

- 1 copo de iogurte
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de ketchup
- 1 colher de sopa de mostarda
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de orégano

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva com a salada.

Rendimento: 1 xícara de chá

Valor nutricional 10ml

Kcal: 41,18/porção

Carboidrato: 0,36g/porção

Proteína: 0,08g/porção

Lipídio: 0,26g/porção

Nome: Virginia
Nome da Instituição: Lar de Areal

Mingau de Pão

Ingredientes:

- 1kg de pão
- 3l de leite
- Açúcar a gosto
- Banana a gosto

Modo de preparo:

Pique 1kg de pão e coloque de molho em 3 litros de leite. Deixe por 15 minutos e depois leve ao liquidificador, batendo para obter uma massa homogênea. Leve ao fogo em uma panela, coloque açúcar à gosto e controle a consistência desejada acrescentando mais leite. Se desejar modificar o sabor basta acrescentar coco, chocolate ou baunilha. Sirva com bananas picadas ao natural.

Rendimento: 20 porções

Valor nutricional

Kcal = 146,15/porção

Carboidrato = 28,9g/porção

Proteína = 4,3g/porção

Lipídio = 1,15g/porção

Nome: Virginia
Nome da Instituição: Lar de Areal

Lasanha à Bolonhesa

Ingredientes:

- 1kg de pão fatiado
- 500g de queijo mussarela ralada
- 1kg de carne moída
- 2 cebolas médias picadas
- 1 colher de sopa de alho
- ½ litro de óleo
- 1 lata de 350g
- 1 ½ de litro de água
- 1 colher de sopa de colorau
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Prepare um molho bem suculento com a carne moída e os demais ingredientes. Unte a forma com margarina e monte alternando as camadas com pão fatiado, molho e queijo, terminando com queijo. Polvilhe com queijo parmesão ralado. Leve ao forno pré-aquecido em ralo grosso apenas para gratinar o queijo. Sirva quente.

Rendimento = (refratário de 45x 25cm)

Valor nutricional

Kcal = 106,42/porção

Carboidrato = 6,195g/porção

Proteína = 5,081g/porção

Lipídio = 8,034g/porção

Lasanha com Espinafre

Ingredientes:

- 200g de mussarela
- 800g de pão fatiado
- 1 maço de espinafre
- 2 cebolas médias picadas
- 1 colher de margarina
- 1 copo de requeijão
- 1 ½ de copo de leite
- 1 xícara de chá bem de farinha de trigo torrada na panela
- Creme de leite

Modo de preparo:

Torre a farinha de trigo na panela mexendo com uma colher de pau e reserve. Derreta a margarina, doure o alho e a cebola e refogue rapidamente o espinafre. Coloque no liquidificador metade do leite, o requeijão e a farinha torrada; bata ligeiramente e deite na panela sobre o espinafre e vá mexendo até obter um molho branco (que ficará moreno de acordo, com o ponto da farinha) e o espinafre deixara esverdeado no final. Adicione o restante do leite e por último o creme de leite e o sal cuidando que não fique salgado devido ao sal do pão. Monte alternando o pão e o molho e no final a mussarela ralada ou fatiada e leve ao forno para gratinar o queijo. Sirva com queijo parmesão ralado e azeite de oliva.

Rendimento = (refratário de 45x 25 cm).

Valor nutricional

Kcal = 50,26/porção
Carboidrato = 7,44g/porção
Proteína = 2,41g/porção
Lipídio = 1,20g/porção

Bolo de Feijão

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícara de açúcar
- 1 xícara de feijão preto cozido (sem tempero)
- 4 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 9 colheres de água
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o feijão com a água do cozimento (mais ou menos uma xícara). Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com as nove colheres de água. Adicione os ingredientes sólidos, aos poucos, o óleo e, por último, as claras em neve. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 25 a 30 minutos.

Valor nutricional

Kcal = 9,55/porção

Carboidrato = 13,64g/porção

Proteína = 2,35g/porção

Lipídio = 4,47g/porção

Pé-de-Moleque de Feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de açúcar
- 300g de feijão
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para untar
- 4 colheres de água

Modo de preparo:

Misture o feijão na água e leve ao fogo para cozinhar. Deixe ferver mexendo com uma colher de pau por uns 25 minutos ou até quando o feijão comece a estalar. Mantenha no fogo por mais 3 minutos e adicione o bicarbonato sem parar de mexer. Tire do fogo e continue batendo mais um pouco com a colher. Despeje numa superfície de mármore untada e deixe esfriar. Corte os pés-de-moleque em quadradinhos ou losangos e arrume-os numa travessa.

Valor nutricional

Kcal = 25/porção
Carboidrato = 8,06g/porção
Proteína = 0,6g/porção
Lipídio = 0,04g/porção

Nome: Marlene Alves da Silva

Instituição: Casa de apoio à criança com câncer - Santa Teresa

Mousse Nutritivo

Ingredientes:

- 30 Danetes
- ½ copo de suco de beterraba
- ½ copo de suco de cenoura
- 5 pacotes de gelatina de morango

Modo de preparo:

Faça a gelatina com a metade de água do modo de preparo normal e complemente com os sucos de beterraba e cenoura. Misture o restante dos ingredientes.

Rendimento: 50 porções de 110ml

Valor nutricional

Kcal = 61,72/porção

Carboidrato = 12,96g/porção

Proteína = 5,17g/porção

Lipídio = 0,06g/porção

Nome: Marlene Alves da Silva

Instituição: Casa de apoio à criança com câncer - Santa Teresa

Brigadeiro de Sustagem

Ingredientes:

- 1kg de leite em pó
- 1 lata de Sustagem
- ½kg de açúcar
- 2 copos 200ml de água
- 1 colher de sopa de margarina

Modo de preparo:

Coloque tudo na panela e cozinhe mexendo até desgrudar do fundo. Faça as bolinhas e cubra com granulado ou açúcar cristal.

Valor nutricional

Kcal = 171,02/porção

Carboidrato = 22,94g/porção

Proteína = 7,48g/porção

Lipídio = 5,42g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa
Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Bolinho de Arroz com Sardinha em Lata

Ingredientes:

- 40 latas de sardinha
- 15 ovos (batido)
- 10 cebolas (picadas)
- 4 pimentões (picados)
- 2 colheres (sopa) fermento em pó
- Coentro a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz normalmente temperado, em uma bacia coloque o arroz, o pimentão, a cebola e a sardinha (escorrendo o excesso do óleo). Coloque aos poucos o fermento, o coentro, o ovo batido e a farinha de trigo até o ponto que pegue na colher e forme bolinho. Frite em óleo não muito quente.

Rendimento: 250 unidades

Valor nutricional

Kcal = 3,67/porção

Carboidrato = 0,25g/porção

Proteína = 3,78g/porção

Lipídio = 3,29g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa
Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Pudim de Casca de Pão de Forma com Chocolate

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 copo (americano) de leite em pó
- 1 ½ copo (americano) de açúcar
- 2 copos de casca de pão de forma (+/-200g)
- ½ copo de achocolatado
- 2 copos de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje em forma para pudim (caramelizada) e asse em banho-maria.

Valor nutricional

Kcal = 143,8

Carboidrato = 30,92g/porção

Proteína = 5,3g/porção

Lipídio = 3,8g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Pão de Abobrinha Verde

Ingredientes:

- 300g de abobrinha picada
- 1kg de farinha de trigo
- 2 ovos
- 50g de margarina
- 50ml de água
- 1 colher de sopa de margarina
- 75g de fermento biológico
- 1 colher de café de sal
- 2 gemas

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a abobrinha, a água e os ovos. Em uma vasilha dissolva o fermento com o açúcar e depois adicione os outros ingredientes. Coloque a farinha de trigo aos poucos, amassando até a massa soltar das mãos. Distribua a massa em forma de pão ou em forma para pudim untada com óleo. Deixe crescer até dobrar de volume (aproximadamente 20 minutos). Pincele com gema e asse em forno pré-aquecido com temperatura moderada (aproximadamente por 40 minutos).

Valor nutricional

Kcal = 4,049

Carboidrato = 7,70g/porção

Proteína = 14,53g/porção

Lipídio = 4,30g/porção

Panqueca Colorida

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de espinafre, casca de beterraba e cenoura bem cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher de margarina

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 6 xícaras de talos e folhas bem lavadas e picadas
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque os talos no liquidificador, bata com as cascas da cenoura e o restante com a casca de beterraba. Coloque o óleo em uma panela, acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente os talos, as folhas e a água. Se necessário junte o sal. Tampe a panela. Deixe cozinhar.

Montagem:

Unte a frigideira com óleo e coloque a massa quando a frigideira estiver quente. Frite os dois lados e recheie as panquecas.

Valor nutricional

Kcal = 113,4/porção
Carboidrato = 17,0g/porção
Proteína = 4,2g/porção
Lipídio = 3,29g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa
Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Bolo de Abobrinha

Ingredientes:

- 3 abobrinhas verdes
- 3 copos de farinha de trigo
- ½ copo de cremogema
- 2 copos de açúcar
- 100g de margarina
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo:

Cozinhe a abobrinha com pouca água (cozimento rápido), bata no liquidificador e reserve. Na batedeira, bata os ovos, o açúcar e a margarina, até obter uma massa homogênea. Acrescente a farinha de trigo, o cremogema e 200ml de abobrinha (já batida no liquidificador). Bata bem a massa, acrescente o fermento e misture bem. Asse em tabuleiro untado em temperatura do forno moderada.

Rendimento: 15 unidades

Valor nutricional

Kcal = 5,80/porção

Carboidrato = 76,46g/porção

Proteína = 5,6g/porção

Lipídio = 6,46g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa
Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Pudim de Chuchu

Ingredientes:

- 300g de chuchu com casca
- 3 ovos
- ½ copo de água
- 1 copo de leite em pó
- 1 copo de açúcar
- 2 colheres de sopa de cremogema
- Baunilha a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o chuchu até ficar todo processado. Junte os demais ingredientes e bata até homogeneizar. Asse em forma para pudim caramelizada e em banho-maria. Quando o palito for espetado e sair limpo estará pronto.

Valor nutricional

Kcal= 148,9/porção

Carboidrato = 31,8g/porção

Proteína = 2,23g/porção

Lipídio = 1,4 g/porção

Pão de Feijão

Ingredientes:

- 1 xícara de feijão cozido (sem tempero)
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 ovos
- 50g de fermento biológico
- ¼ de óleo
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo:

Bata o pepino no liquidificador com a água e reserve. Em uma bacia, dissolva o fermento com o açúcar, junte os outros ingredientes misturando bem, batendo a massa e deixe descansar por 20 minutos. Asse em forma para pão ou pudim, untadas e enfarinhadas e pincele com a gema. O forno deverá ter a temperatura moderada (forno pré-aquecido).

Valor nutricional

Kcal = 245,33/porção

Carboidrato = 42,39g/porção

Proteína = 8,39g/porção

Lipídio = 4,69g/porção

Bolo de Pão de Forma

Ingredientes:

- 3 xícaras de açúcar
- 100g de margarina
- 1 copo (de requeijão) de pão de forma picado
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de água

Modo de fazer:

Bata os ovos, o açúcar e a margarina até que vire um creme. Depois acrescente o pão picado e a água, batendo bem até que o pão desmanche. Por último, acrescente o fermento, misturando bem a massa. Asse em tabuleiro untado e enfarinhado em forno com temperatura média por 20 ou 30 minutos (aproximadamente).

Dica:

Diminua a metade da quantidade de pão e coloque uma colher de sopa não muito cheia de fermento que esta receita se transforma em um bom-bocado de pão.

Valor nutricional

Kcal = 191,3/porção

Carboidrato = 37g/porção

Proteína = 1,22g/porção

Lipídio 4,25g/porção

Nome: Deise Lúcia dos Santos Rosa
Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Pudim de Feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão cozido
- 1 ½ copo de açúcar
- 3 ovos
- 1 copo (americano) de leite em pó
- 1 xícara de achocolatado

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse em banho-maria em forma caramelizada.

Valor nutricional

Kcal = 302,66/porção

Carboidrato = 51,49g/porção

Proteína = 9,77g/porção

Lipídio = 6,28g/porção