

UNIVERSIDADE PARANAENSE
NÚCLEO REGIONAL DE EDUCAÇÃO

SABOR E SABERES DO CAMPO:
RECEITAS CULINÁRIAS

FRANCISCO BELTRÃO

2022



Diretoria Executiva de Gestão da Comunicação e da Divulgação Institucional

Dra. Claudia Elaine Garcia Custódio

Departamento de Comunicação

Profa. Ma. Terezinha Aguiar

Coordenadoria de Pesquisa e Extensão

Profa. Dra. Evellyn Claudia wietzikoski Lovato

Organizadores

Profa. Mirian Cozer

Profa. Aneli Bernart Vannini

Ana Carolina da Silveira

Fernanda Pedroso Montanes

Julia Anna Albino

Heloisa Gomes

Brenda Izabel Jelinek

Jessica Maria Ribeiro

Jéssica Cristina Lubave Quos

Talita Onofre Constantino

Poliana de Lima Dela Pasqua

Gabriela Bianchetto Savenhago

Vanezza Paula Poplawski Carneiro

Simone Chenet

Gabriella Fernanda Joenck Calgarotto

Vanessa Ferrari

Aline Ceresa

Jhovana Amanda Ferreira Siqueira

Micheli Andressa Barbieri

Nagla Morandi da Silva

Willian Soares Gardin

Comissão Científica

Profa. Mirian Cozer

Profa. Aneli Bernart Vannini

Cristian Nesi Martins

Viviane Grabe

Projeto Gráfico e Diagramação

Giovane Schauss

Ficha Catalográfica

*5117 Sabor e saberes do campo: receitas culinárias / Mirian Cozer
(organizadora). - Umuarama UNIPAR, 2022.
E-book.*

ISBN 978-65-87557-94-6

*1. Receita culinária. I. Cozer, Mirian. II. Universidade
Paranaense - UNIPAR.*

(21 ed.) CDD: 641.5

Bibliotecária Responsável Inês Gemelli CRB 9/966



Autoria própria

Agradecimentos

Projeto de Extensão Universitária Sabor e Saberes do Campo: da Soberania a Segurança Alimentar e Nutricional- Nutrição - UNIPAR - Universidade Paranaense

*Supervisão do Projeto
Professora Mirian Cozer*

*Coordenação do Curso de Nutrição
Indiomara Baratto*

É como um espetáculo: é preciso muita organização, treino, dedicação, conhecimento e amor para que, no final, os cinco sentidos o aplaudam de pé.



Imagens ilustrativas: Pinterest

COZINHAR

é incrível

Todas as imagens dos preparos e sugestões de apresentação meramente ilustrativas.

Técnicas básicas de cocção

Banho-maria: O banho-maria é um método de cozimento realizado com forma indireta de calor e que aquece de maneira lenta e uniforme. Para isso, o alimento a ser aquecido/derretido é colocado dentro de um recipiente que, por sua vez, é colocado dentro de outro recipiente com água quente. O fundo do primeiro recipiente não pode entrar em contato com a água.

Banho-maria invertido: O banho-maria invertido é utilizado quando se deseja resfriar ou parar o cozimento de uma substância. Para isso, coloque a tigela com o alimento sobre uma caçarola com água e gelo. Certifique-se de que o material dessa tigela é resistente ao choque térmico para que não aconteçam acidentes.

Branquear: Dá-se o nome de branquear ao colocar algo, durante pouco tempo, em água fervente. Depois esfria-se em água com gelo para interromper rapidamente o seu cozimento. O objetivo é tornar mais fácil a tarefa de descascar o alimento, como acontece com os tomates, ou evitar alterações na cor, como ocorre com alguns legumes, se forem escaldados antes de serem congelados.

Deglaçagem: Deglaçagem é a técnica que consiste em utilizar um líquido, muitas vezes uma bebida alcoólica, para retirar do fundo da panela, assadeira ou frigideira a parte do alimento que ficou grudada.

Medidas e conversões

Deixamos aqui uma tabela de conversões e medidas culinárias para você consultar. Vale lembrar que os ingredientes têm volumes diferentes, uns mais densos que outros, interferindo na medição.

Chocolate em pó
1 xícara = 90g
1/2 xícara = 45g
1/3 xícara = 30g
1/4 xícara = 20g
1 colher (sopa) = 6g

Farinha de trigo
1 xícara = 120g
1/2 xícara = 60g
1/3 xícara = 40g
1/4 xícara = 30g
1 colher (sopa) = 7g

Manteiga ou gordura vegetal
1 xícara = 200g
1/2 xícara = 100g
1/3 xícara = 65g

Amido de milho
1 xícara = 150g
1 colher (sopa) = 9g
1 colher (chá) = 3g

Líquidos
1 xícara = 240 ml
1 colher (sopa) = 15 ml
1 colher (sobremesa) = 10 ml
1 colher (chá) = 5 ml
1 colher (café) = 2,5 ml
1 dose = 50 ml

Mel
1 xícara = 300g
1 colher (sopa) = 18g
1 colher (chá) = 6g

Polvilho
1 xícara = 150g
1 colher (sopa) = 9g
1 colher (chá) = 3g

Queijo ralado
1 xícara = 80g
1 colher (sopa) = 5g
1 colher (chá) = 1,5g

Fermento em pó
1 colher (chá) = 10g

Farinha de mandioca
1 xícara = 150g
1 colher (sopa) = 9g

Fubá
1 xícara = 120g
1 colher (sopa) = 7,5g
1 colher (chá) = 2,5g

Farinha de rosca
1 xícara = 80g
1 colher (sopa) = 5g
1 colher (chá) = 1,5g

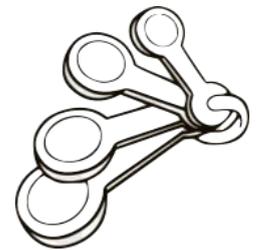
Arroz
1 xícara = 200g

Amêndoas, nozes e castanhas
1 xícara = 140g

Aveia
1 xícara = 80g
1 colher (sopa) = 5g
1 colher (chá) = 1,5g

Açúcar
1 xícara = 160g
1 colher (sopa) = 10g
1 colher (chá) = 3,5g

Coco ralado
1 xícara = 80g
1 colher (sopa) = 5g
1 colher (chá) = 1,5g



Imagens ilustrativas: Pinterest



Confeitaria - Principais cremes

Anglaise: Assim como o creme de confeito, o creme anglaise é feito com leite, gemas e açúcar. A diferença principal é que aqui o espessamento é feito com as gemas, e não com amido de milho. Muito utilizado como base para sorvetes.

Chantilly: É um creme fouettée com adição de açúcar e batido até a formação de picos firmes.

Chiboust: É um creme de confeito com adição de creme de leite fresco batido. Se misturado a frutas, passa a ser denominado de Plombière.

Diplomata/Légère: Creme confeito adicionado de gelatina e creme fouettée, resultando em uma textura suave e mais leve que o creme de confeito.

Fouettée: Creme de leite fresco levemente batido até a formação de picos moles.

Frangipane: Creme pâtissière com adição de amêndoas (em creme, farinha ou picadas a mão de maneira mais rústica);

Merengue Francês: Claras cruas batida com açúcar.

Merengue Italiano: Claras batidas em neve com a adição lenta de calda de açúcar cozida a 115°C, ou em ponto de fio fino, no intuito de pasteurização das claras.

Merengue Suíço: Claras e açúcar aquecidas em banho maria até obter uma mistura homogênea e viscosa. Após total dissolução do açúcar, é batido imediatamente em velocidade alta.

Pâtissière/Creme de confeito: Creme a base de gemas, açúcar, leite e baunilha. Sua característica principal é o uso de algum amido como espessante.

Principais tipos de cortes gastronômicos

Émincer (Laminar): Corte fino com o qual se obtém fatias do tamanho desejado em qualquer tipo de vegetal.

Jardinière (Plantadeira): Corte para obter tiras de 5 x 5mm de espessura e 4 cm de comprimento.

Macédoine (Macedônia): cubos de 5 x 5mm de espessura, obtidos após o corte dos palitos resultantes do Jardinière.

Ciseler: Método para cortar cebola e alho. Consiste em partir os legumes ao meio e, em seguida, fazer cortes verticais e horizontais.

Brunoise: Cubos pequenos de 2 x 2mm. Se você deseja obter uma Brunoisette, os cubos devem ter 1 x 1mm.

Hacher (Chop): Consiste em "esmagar" as ervas (na maioria das vezes) até que fiquem bem picadas. Ajuda as ervas a liberar seu suco.

Julienne (Juliana): Corte em tiras muito finas, geralmente de 1 mm de espessura por 5 a 7 cm de comprimento.

Mirepoix: 50% cebola, 25% cenoura e 25% aipo cortados em cubos mais ou menos grandes, mas regulares, dependendo do tempo de cozimento, que normalmente é usado para fundos, caldos e molhos.



BOLO DE AMENDOIM

Ingredientes

1 pacote de amendoim

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

4 ovos

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Triture o amendoim no liquidificador - passe o amendoim para outro recipiente - acrescente o açúcar mascavo e o fermento - acrescente os ovos e mexa bem até ficar uma massa bem homogênea - leve ao forno por 40 minutos a 180 graus - após assar, você pode cobrir como quiser. Uma sugestão é usar pasta de amendoim.



Imagens ilustrativas. Pinterest

RISOTO DE BETERRABA COM QUEIJO COALHO

Ingredientes

200g de beterraba

200g de queijo coalho ou queijo de cabra

40g de manteiga sem sal

1 cebola em brunoise

2 unidades de alho em brunoise

250g de arroz arbóreo

150ml de vinho branco seco

2l de caldo de legumes

Sal e pimenta a gosto



Imagens ilustrativas. Pinterest

Modo de preparo

Asse as beterrabas em papel alumínio em forno a 180° por, aproximadamente, 2h. Deixe esfriar. Descasque e corte em cubos médios. Bata no liquidificador até virar um purê. Reserve.

Em uma salteira ou frigideira, corte o queijo coalho em cubos e doure todos os lados.

Em uma panela wok, adicione a manteiga e refogue o alho e a cebola, sem deixar dourar e acrescente o arroz mexendo constantemente por mais 2 ou 3 minutos. Deglaceie o arroz com o vinho até ele evaporar. Adicione o caldo de legumes aos poucos e em seguida o purê de beterraba.

Quando estiver cozido, desligue o fogo e adicione o queijo coalho.

MIREPOIX

Ingredientes

500g de cebola

250g de cenoura

250g de salsão

3l de água

Manteiga ou azeite a gosto

Modo de preparo

Corte os ingredientes de maneira uniforme. Em uma panela, adicione manteiga ou azeite e refogue a cebola, cenoura e o salsão. Adicione a água e deixe cozinhar por, aproximadamente, 40 minutos a 1 hora. Use o caldo para cozinhar risotos e sopas.



Imagens ilustrativas. Pinterest

MINGAU DE AVEIA COM BANANA VERDE

Ingredientes

2 canelas em rama

2 colheres (sopa) de aveia em flocos

1/2 colher (sopa) de açúcar

1 xícara (chá) de leite integral

1 banana bem verde

2 colheres (sopa) de coco ralado

Modo de Preparo

Descasque as bananas, esmague com um garfo e reserve. Em uma panela, misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo sempre. Continue o processo até o mingau adquirir a consistência desejada. Polvilhe o coco ralado sobre o mingau e decore com os outros dois paus de canela.



Imagens ilustrativas. Pinterest

PÃO DE BANANA

Ingredientes

3 bananas

3 ovos

6 - 8 colheres de sopa de farinha de aveia ou farelo ou aveia em flocos

1 colher (chá) de canela

1 colher (chá) de fermento químico

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Asse em uma forma pequena untada. Leve ao forno previamente aquecido por 40 a 50 minutos.



Imagens ilustrativas. Pinterest

ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes

4 unidades de abobrinha verde

200g de ricota

1 tomate

1 cebola

4 dentes de alho

3 colheres de sopa de manjeriçã (desidratado)

1 colher de sopa de orégano

1/2 xícara de azeite de oliva

1/2 maço de salsa

Queijo parmesão ralado a gosto

Sal a gosto

Pimenta (pimenta do reino e pimenta rosa) a gosto

Modo de preparo

Separe os ingredientes e lave os vegetais. Corte as abobrinhas no sentido longitudinal, retirando o miolo com uma colher. Corte a cebola, o alho e o tomate em cubos. Pique a salsa e amasse a ricota com o garfo. Refogue a cebola, o alho, o tomate e a polpa da abobrinha. Deixe ferver, acrescentando o orégano, a salsa, o manjeriçã, sal e pimenta. Desligue o fogo e deixe esfriar. Acrescente a ricota e recheie as abobrinhas. Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio por 30 minutos.



Imagens ilustrativas. Pinterest

MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

Ingredientes

1 abacate bem maduro
3 colheres (sopa) de cacau em pó
3 colheres (sopa) de mel
150g de chocolate meio amargo
1 lata de creme de leite

Modo de preparo

Higienize o abacate. Corte-o ao meio e retire a semente. Bata a polpa do abacate no liquidificador, junto com o cacau e o mel até ficar um creme bem homogêneo. Coloque o creme em taças e leve para a geladeira por 30 minutos. Enquanto isso, derreta o chocolate em banho maria (ou no microondas) e adicione o creme de leite. Retire a mousse da geladeira, cubra com o ganache de chocolate e retorne a geladeira por alguns minutos.



Imagens ilustrativas: Pinterest

QUIBE ASSADO DE QUINOA

Ingredientes

1 xícara (chá) de quinoa em grãos
1 xícara (chá) de proteína de soja texturizada
2 dentes grandes de alho amassados
1 cebola grande picada em cubinhos
20 folhas de hortelã picadas
2 tomates picados em cubos
1 ovo
sal a gosto
azeite de oliva a gosto

Obs: se gostar, pode adicionar azeitonas picadas e requeijão vegano ou zero lactose no recheio.

Modo de Preparo

Em uma panela, adicione 2 xícaras de água e 1 xícara de quinoa e sal a gosto (lembre-se de não por muito, porque na hora de temperar o quibe, como um todo, pode ficar salgado - o tempo de cozimento é de aproximadamente 25 minutos. Depois, hidrate a proteína de soja.

Coloque toda a quinoa, o tomate, a cebola, o alho, o azeite de oliva, o sal e a hortelã. Mexa bem. Em seguida, adicione o ovo bem batido e vá agregando a proteína de soja hidratada. É preciso que tudo fique bem homogeneizado e em um ponto mais firme. Do contrário, o quibe pode ficar muito mole.

Pegue uma travessa de vidro (não use forma de alumínio ou inox. Elas costumam queimar a parte de baixo do quibe. Unte com um pouco de azeite de oliva e despeje parte dessa massa. Aperte bem contra a assadeira. Isso garante que tudo ficará unido depois de assado.

Então, coloque o recheio escolhido - requeijão e a azeitona (ou qualquer outro) e, por cima, coloque a outra parte da massa, mais uma vez apertando bem contra a assadeira. Leve ao forno a 200° C por aproximadamente 35 a 40 minutos, ou quando estiver dourado por cima.

DANONINHO DE INHAME

Ingredientes

3 inhames

10 morangos

1 colher (sopa) de açúcar demerara ou mel (opcional)

Modo de preparo

Descasque e corte os inhames em rodela medianas. Cozinhe por, aproximadamente, 20 minutos e amasse-os ainda quentes. Bata no liquidificador o inhame, os morangos e o açúcar demerara até que a mistura fique bem homogênea. Se precisar, adicione um pouco de água.



Imagens ilustrativas. Pinterest

COOKIE DE BANANA

Ingredientes

10 bananas

5 copos de aveia

Manteiga para untar

Modo de preparo

Misture os dois ingredientes em uma vasilha. Modele os cookies fazendo pequenas bolinhas achatadas. Unte a assadeira com um pouco de manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 300°C por 15 minutos.



Imagens ilustrativas. Pinterest

PANQUECAS AMERICANAS

Ingredientes

120ml de leite

1 ovo

165g de farinha de trigo

2 colheres de (chá) de fermento químico

1/2 colher de (chá) sal

2 colheres de (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de óleo

1 colher (chá) de essência de baunilha

Morangos, mirtilos, amora ou cerejas

Modo de preparo

Misture o leite com o ovo. Adicione aos poucos a farinha de trigo e misture bem, fazendo uso de um fouet. Adicione o fermento em pó, o sal, o açúcar, o óleo e a essência de baunilha. Mexa tudo muito bem.

Aqueça uma frigideira antiaderente (sem gordura) e coloque mais ou menos 3 colheres de sopa da massa. Não mexa, nem espalhe a massa. Ela deve ficar concentrada no centro da frigideira. Quando começar a formar bolhas na superfície, vire a panqueca e espere o outro lado dourar também. Sirva com frutas e com o recheio de sua preferência (exemplo: calda de frutas e pasta de amendoim, mel ou caldo de bordo, entre outros).



Imagens ilustrativas. Pinterest

QUICHE DE ALHO PORÓ E TOMATE CEREJA

Ingredientes

Massa

250g de farinha de trigo

125g de manteiga

1 ovo

Sal a gosto

Recheio

1 xícara (chá) leite

1 xícara (chá) de creme de leite fresco

4 ovos

80g de alho poró

80g de queijo parmesão

250g tomate cereja

15 folhas de manjerição

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Coloque no processador a farinha, o sal e a manteiga em cubos e misture. Adicione os ovos e processe novamente. Junte a massa e forme uma bola compacta, embrulhando em plástico filme e levando à geladeira por 10 minutos. Em uma superfície lisa e enfarinhada, abra a massa com o auxílio de um rolo. Unte e enfarinhe uma forma com aro removível. Forre o fundo e as laterais com a massa, não deixando uma camada muito grossa. Pré-aqueça o forno a 180°C. Em um recipiente, junte os ovos, o leite, metade do queijo parmesão e o creme de leite. Misture bem até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta. Após a massa estar na forma, adicione o alho poró, os tomates e as folhas de manjerição e, por cima, o creme com ovos. Finalize com o restante do queijo parmesão. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 30 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.

TORTA DE ATUM

Ingredientes

6 ovos

1 lata de atum conservada em óleo

1 cebola

Farinha de arroz suficiente para polvilhar na assadeira

Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

Escorra o óleo do atum. Misture todos os ingredientes e coloque em uma assadeira polvilhada com farinha de arroz. Asse em forno pré aquecido por 20 minutos.

*A receita foi dobrada da quantidade de ingredientes originais.



Imagens ilustrativas. Pinterest

HAMBÚRGUER

Ingredientes

2 quilos de carne moída sem gordura

3 ovos (somente a clara)

8 colheres (sopa) de semente de chia

8 colheres (sobremesa) de farinha de linhaça

4 colheres (sobremesa) de aveia em flocos finos

3 cebolas médias picadas em cubinhos

2 tomates médios

1 xícara de cheiro verde picado

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Corte as cebolas e tomate em cubinhos pequenos e leve ao fogo com um pouquinho de óleo para dar uma dourada.

Em seguida, utilize uma tigela funda, misture a carne moída, a clara, a chia, a linhaça, aveia em flocos, a cebola, o tomate e o cheiro verde picado. Coloque o sal e pimenta para dar um gostinho bom na carne e em seguida, amasse com as mãos até misturar bem todos os ingredientes. Molde no formato de hambúrguer. Em uma frigideira antiaderente, doure os hambúrgueres dos dois lados, utilizando pouquíssimo óleo.



Imagens ilustrativas. Pinterest

PASTA DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

250g de grão de bico cozido
2 dentes de alho amassados
Suco de dois limões
1 colher de (chá) de gersal
1 colher (sopa) de azeite oliva
Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Acrescente a salsinha e cebolinha e bata rapidamente. Leve para a geladeira e posteriormente sirva com torradas ou biscoito cracker.



Imagens ilustrativas. Pinterest

CRACKERS DE SEMENTE

Ingredientes

240g farinha de trigo integral
50g de sementes de gergelim
50g de sementes de girassol
50g de sementes de abóbora
140ml de água
3 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo

Coloque as sementes num processador de alimentos. Junte o restante dos ingredientes e misture bem, até a massa ficar pegajosa. Divida a massa em 5 porções. Com um rolo, abra a massa em uma superfície bem enfarinhada e corte com uma faca em quadrados. Distribua os crackers em uma forma com papel vegetal e coloque no forno por 20 minutos. Vire-os na metade do tempo.

Observação: para essa receita ser sem glúten precisamos de um mix de outras farinhas, segue:

Mix de farinhas sem glúten

Ingredientes

340g farinha de arroz branco
160g farinha de arroz integral
300g amido de milho
150g fécula de mandioca
50g fécula de batata

TILÁPIA AO FORNO COM CROSTA DE ERVAS

Ingredientes

800g de peixe em filé
3g alecrim picado
2g manjerona
2g tomilho picado
2g de alho amassado
2g salsinha picada
30ml de suco de limão
Sal a gosto
Pimenta a gosto
100g farinha de rosca
40ml azeite de oliva

Modo de preparo

Misture as ervas picadas. Emulsione o limão com o azeite. Enxugue o peixe removendo toda a umidade e tempere com sal e pimenta. Salpique o peixe com as ervas e o azeite. Salpicar com a farinha de rosca. Colocar mais azeite em volta do peixe. Colocar no forno a 180°C por 15 minutos. (Se ficar com a espinha, assar por 30 minutos)



Imagens ilustrativas. Pinterest

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA

Ingredientes

2 abóboras cabotiá
1 colher (sopa) de manteiga
1/2 cebola
400g de carne moída
2 colheres (sopa) de azeite
2 dentes de alho amassados
300g de muçarela ralada

Modo de preparo

Corte a abóbora em fatias, retire a semente e cozinhe com a casca até ficar macia, espere esfriar um pouco e amasse. Refogue a cebola com a manteiga, adicione a abóbora, e cozinhe até ficar macia. Se necessário, acrescente um pouquinho de leite para o purê ficar cremoso.



Imagens ilustrativas. Pinterest



BOLO DE MAÇÃ COM CANELA 1

Ingredientes

3 maçãs

4 ovos

1 e 1/2 xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar mascavo

2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha integral

1 xícara (chá) de farinha de aveia

3 colheres (sopa) de canela

1 e 1/2 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Lave bem as maçãs e descasque-as;

Bata no liquidificador os ovos, o azeite, a canela e as cascas das maçãs picadas e reserve;

Em uma panela, leve ao fogo a polpa das maçãs picadas com o açúcar, até este derreter;

Na batedeira despeje a mistura do liquidificador e acrescente parte das farinhas, batendo a mistura. Acrescente as maçãs com o açúcar e bata o suficiente até homogeneizar. Acrescente o restante das farinhas e bata. Misture o fermento e despeje a massa em uma forma untada com óleo e farinha. Polvilhe a massa com açúcar e canela. Leve ao forno pré-aquecido até dourar.

BOLO DE FEIJÃO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de grãos de feijão cozido sem tempero e sem caldo

1/2 xícara (chá) óleo

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de farinha de rosca

2 xícaras (chá) de açúcar

4 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

5 colheres (sopa) de leite

3 colheres (sopa) açúcar

3 colheres (sopa) achocolatado

1 colher (sopa) de margarina

Modo de preparo

Coloque no liquidificador os ovos e o feijão, nesta ordem para que misture bem. Bata até ficar homogêneo. Transfira a mistura para uma tigela e adicione os demais ingredientes, deixando por último o fermento em pó. Misture até obter uma massa lisa. Unte uma forma retangular e coloque a mistura. Leve ao forno por mais ou menos 30 minutos, ou até que o palito saia seco.

Cobertura

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo. Deixe ferver até engrossar. Despeje sobre o bolo frio.



BOLINHO DE CHUVA ASSADO

Ingredientes

1 colher (sopa) de margarina
1 xícara (chá) de açúcar
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
3/4 xícaras (chá) de leite
1 colher (sopa) de fermento em pó
150g de goiabada cortada em cubinhos
2 ovos

Modo de preparo

Em uma tigela, misture os ovos, a margarina derretida, o açúcar, a farinha, o leite e o fermento até obter uma massa homogênea. Misture os cubos de goiabada. Distribua em forminhas de empadinhas untadas com margarina. Coloque-as em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 20 minutos ou até dourar.



Imagens ilustrativas: Pinterest

STROGONOFF VEGETARIANO

Ingredientes

1 cebola picada
3 dentes de alho
1 colher (sopa) de óleo
1/2 xícara (chá) de cheiro verde
1 e 1/2 xícara (chá) de cenoura ralada
1 lata de ervilha
1 pires de couve manteiga
1 pires de couve flor pré cozida
1 lata de creme de leite
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente a cenoura, a couve flor e a couve manteiga e o sal. Depois de refogado acrescente a ervilha e o cheiro verde. Deixe ferver por um ou dois minutos, junte o creme de leite e desligue o fogo. Na hora de servir polvilhe com queijo ralado.



Imagens ilustrativas: Pinterest

DOCINHO DE DAMASCO E COCO

Ingredientes

1 xícara (chá) de damasco seco

1 e 1/2 xícara (chá) de água morna

1/4 xícara (chá) de açúcar demerara

1/2 xícara (chá) de coco ralado seco sem açúcar

Coco ralado para envolver os docinhos

Modo de preparo

Hidrate o damasco seco em água morna por 1 hora, até que fique macio e aumente o volume. Adicionar o damasco hidratado com uma quantidade mínima de água em um liquidificador e bata até obter um purê homogêneo.

Em uma panela, adicione o damasco, o açúcar e o coco ralado (1/2 xícara) e misture bem. Deixar cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 15 minutos, ou até obter uma massa firme (desgrudar do fundo da panela). Disponha a massa em um prato e aguarde esfriar. Com o auxílio de uma colher, modele bolinhas pequenas e finalize envolvendo-as no coco ralado. Se necessário, utilize água gelada para molhar as mãos e auxiliar na moldagem dos docinhos. Depois de prontos, você pode dispor em forminhas de papel e armazenar na geladeira por até 5 dias.



Imagens ilustrativas. Pinterest



Imagens ilustrativas. Pinterest

PRESTÍGIO COM AMENDOIM

Ingredientes

100g de coco ralado sem açúcar

3 colheres (sopa) de pasta de amendoim integral

2 colheres (sopa) rasas de óleo de coco

200g de chocolate em barra 70% cacau

Modo de preparo

Misture em um recipiente o coco ralado e a pasta de amendoim, mexendo levemente. Acrescente 1 colher (sopa) rasa de óleo de coco. Misture bem. Quando a massa tiver bem homogênea modelar os docinhos no formato desejado. Leve por 15 a 20 minutos ao congelador.

Derreta o chocolate em banho maria ou no microondas, adicionando 1 colher (sopa) de óleo de coco logo em seguida. Cubra os doces com o chocolate e volte ao congelador por mais 15 a 20 minutos.

PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE

Ingredientes

1 e 1/2 xícara (chá) de batata-doce cozida e espremida ainda quente

1 xícara (chá) de polvilho azedo

1 xícara (chá) de polvilho doce

1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva

1/4 de xícara (chá) de água

Temperos de sua preferência (sal, orégano, cheiro verde, semente de chia, semente de linhaça etc.)

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (opcional)

Modo de preparo

Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea. Enrole bolinhas e disponha em uma assadeira untada levemente com azeite, mantendo distância entre elas. Leve ao forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourarem.



CALDO DE COGUMELOS E ALHO PORÓ

Ingredientes

200g de cogumelos paris frescos

300g de shitake fresco

1 alho poró

200ml de leite integral

100g creme de leite fresco

1 colher (chá) de tomilho fresco

1 colher (chá) de salsinha picada

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, doure os cogumelos e o alho poró. Em seguida, bata a mistura no liquidificador com um pouco de leite. Volte para a panela adicione o restante do leite e deixe ferver. Desligue o fogo e adicione o creme de leite, os temperos e acerte o sal.



COOKIES

Ingredientes

200g farinha de trigo
135g Açúcar mascavo
130g Açúcar cristal
1 colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de amido de milho
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
170g de manteiga sem sal
2 ovos
200g de gotas de chocolate

Modo de preparo

Peneire todos os ingredientes secos e misture. Adicione os ovos e a manteiga em temperatura ambiente. Bata com o acessório de gancho (na batedeira planetária) em velocidade média até formar uma massa lisa e homogênea, ou misture com auxílio das mãos, sovando a massa.

Adicione as gotas de chocolate e deixar na geladeira por 30 minutos. Faça bolinhas e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C. Tire do forno enquanto eles ainda estiverem macios, em 15 a 20 minutos.



MUFFIN DE LIMÃO E MIRTILO

Ingredientes

280g de farinha de trigo
180g de açúcar refinado
250ml de leite
150g de mirtilos
60g de manteiga sem sal
15g de fermento químico
1 ovo
2 limões sicilianos (raspas e suco)
5ml de essência de baunilha
1 pitada de sal

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Derreta a manteiga.

Com cuidado, enfarinhe os mirtilos. Reserve 2 colheres (sopa) de açúcar. Peneire a farinha, o restante do açúcar, o fermento e o sal. Misture-os e abra uma cova no centro. Em outro bowl, bata ligeiramente o ovo, apenas até se misturar. Junte a manteiga derretida, as raspas de limão, suco de 1 limão, baunilha e o leite. Bata até espumar. Lentamente, despeje a mistura na cova da farinha, e aos poucos incorpore os ingredientes secos, até obter uma massa homogênea. Incorpore delicadamente os mirtilos enfarinhados a massa.

Coloque as forminhas para muffins em uma assadeira e complete 3/4 delas com a massa. Asse por 15 minutos, ou até que espetar com um palito no centro saia limpo.

Dissolva 2 colheres (sopa) de açúcar reservadas no suco de 1 limão siciliano. Enquanto os muffins estiverem ainda mornos mergulhe o topo na mistura. Os muffins mornos absorvem melhor a cobertura. Finalize a gosto, decorando com raspas de limão.

TABULE DE QUINOA

Ingredientes

200g de quinoa branca

1 pepino japonês

1 cebola pequena roxa

1 cebola pequena branca

8 tomates cereja

30g de pimentão verde

30g de pimentão amarelo

1 dente de alho

1 limão

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Salsinha e cebolinha a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a quinoa somente em água, até ela dobrar de tamanho.

Corte o restante dos temperos em brunoise. Misture na quinoa já fria todos os ingredientes picados, temperando com suco de limão, azeite de oliva, sal e pimenta.



Imagens ilustrativas. Pinterest



Imagens ilustrativas. Pinterest

BERRY SMOOTHIES

Ingredientes

2 xícaras (chá) de morangos frescos ou congelados e picados grosseiramente

1 xícara (chá) de framboesas frescas ou congeladas

1 xícara (chá) de amoras frescas ou congeladas

100g de açúcar

400ml de iogurte natural

6 cubos de gelo

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Sirva em seguida.

SORBET DE MANGA

Ingredientes

5 mangas maduras
3 colheres (sopa) de açúcar cristal
3 colheres (sopa) de água
Gotas de suco de limão (a gosto)
Hortelã para decorar

Modo de preparo

Descasque as mangas e coloque a polpa no liquidificador ou processador com o açúcar, a água e o suco de limão. Se desejar, poderá adicionar algumas folhas de hortelã. Bata até ficar homogêneo. Se necessário, de acordo com a maturação da fruta, adicione mais açúcar e limão.

Despeje a mistura de manga em um bowl que possa ir ao congelador por 30 a 40 minutos, até que comece a solidificar. Retorne ao liquidificador ou processador e bata para desfazer os cristais de gelo. Leve novamente ao congelador até que fique firme. Sirva decorando com hortelã.

Observação: Se desejar adequar a receita, pode ser feito com as mangas congeladas. Basta bater com 200 ml de iogurte grego tradicional para acelerar o processo.



Imagens ilustrativas - Pinterest

CHERRY PIE

Ingredientes

190g de farinha de trigo
225g de manteiga gelada cortada em cubos
5g de sal
5g de açúcar
3/4 xícara (chá) de água bem gelada

Recheio

1kg de maçã verde ou cerejas in natura sem caroço, morangos e mirtilos
120g de açúcar
40g de farinha de trigo
1 limão siciliano (raspas e suco)

Eggwash para pincelar (1 ovo + 1 colher de sopa de água)

Modo de preparo

Em um processador, misture a farinha, o sal e o açúcar. Acrescente a manteiga e pulse por alguns segundos até que ela esteja quase dissolvida. Se estiver fazendo à mão, desmanche a manteiga com os dedos. Junte a água gelada e misture até que vire uma massa esfarelenta, mas úmida. Separe em duas partes e com a ajuda de um plástico filme, moldando em formato circular. Leve para a geladeira e deixe descansando por, pelo menos, 1 hora. Para o recheio: Misture todos os ingredientes. Abra a massa com a ajuda de um rolo, certificando-se de que a área de trabalho está enfarinhada para que não grude. Forre uma forma de 25 cm de diâmetro com uma das massas, deixando uma borda além da assadeira. Coloque o recheio e espalhe para que fique nivelado. Com a outra parte da massa, faça tiras com a ajuda de uma faca ou cortador de pizza, e entrelace, criando uma trama sobre a torta. Retire o excesso de massa e dobre as bordas para dentro. Pincele com o eggwash e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora. Caso a massa esteja dourada antes do tempo, cubra as bordas ou a torta inteira com papel alumínio. Espere esfriar completamente (cerca de 2 horas) para que os sucos da torta tenham secado e ao cortar, os pedaços saiam inteiros.

POMODORI RIPIENI

Ingredientes

12 tomates redondos

160g de quinoa

160g de arroz arbóreo

1 dente de alho

150g de provolone

100g de parmesão

60ml de azeite de oliva

Salsinha e manjeriço a gosto

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Lave e seque os tomates. Corte o topo de cada um e reserve as tampas.

Retire toda a polpa com cuidado para não furar os tomates e transfira para um liquidificador. Bata.

Tempere a parte interna dos tomates com sal e deixe-os virados para escorrer.

Em uma panela, coloque uma colher de azeite de oliva e o alho, levando ao fogo para dourar. Adicione a polpa dos tomates batidas. Cozinhe até ficar mais denso e tempere com sal e pimenta, salsinha e manjeriço e reserve.

Cozinhe o arroz e a quinoa separadamente, deixando al dente. Após cozidos, misture em um bowl com o molho de tomate e o queijo parmesão.

Coloque uma colher de sopa de arroz em cada tomate. Adicione o provolone em cubos com, aproximadamente, 10g cada e cubra com o restante de arroz ou quinoa e feche cada tomate com sua tampa. Disponha os tomates em uma forma untada com óleo. Pincele com azeite de oliva e leve ao forno preaquecido a 180°C por, pelo menos, 30 minutos. Deixe até que os tomates fiquem com a superfície dourada. Se necessário pode utilizar o grill.

Obs: lista de ingredientes para fazer seis unidades recheadas de quinoa e seis unidades recheadas de arroz.

COOKIE DE FARINHA DE AMÊNDOAS

Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas

4 colheres (sopa) de farinha de coco

4 colheres (sopa) de amêndoas laminadas ou picadas (opcional)

4 colheres (sopa) de mel

3 colheres (sopa) de óleo de coco derretido

1/2 colher (chá) de canela

Noz moscada ralada a gosto (opcional)

Modo de preparo

Misture as farinhas, a canela e a noz moscada. Acrescente o mel e o óleo de coco. Misture bem com as mãos. Quando obter uma massa única, acrescente as amêndoas laminadas. Misture levemente. Pegue pedaços da massa (tamanho de uma colher de chá) e faça uma bola. Pressione levemente formando um disco. Acomode os biscoitos em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos (dependendo do forno), até os biscoitos dourarem. Retire imediatamente. Quando quente, ele estará macio, porém, depois que esfriar, endurecerá.



Imagens ilustrativas. Pinterest

HAMBÚRGUER VEGETAL

Ingredientes

500g de proteína texturizada de soja hidratada (PTS)
2 tomates
1/2 cebola
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de molho de tomate
1 colher (sopa) de molho inglês (verificar a ausência de glúten)
1 gema de ovo
Sal marinho a gosto
Folhas de alface
Pão de hambúrguer integral

Modo de preparo

Coloque a proteína texturizada de soja de molho em água morna por 2 horas. Escorra a água e esprema a soja com as mãos para retirar o excesso de água. Pique a cebola e o alho. Junte com a soja, o molho inglês, o molho de tomate, e a gema. Tempere com sal e misture tudo com as mãos, separando a massa em porções iguais. Pressione formando os hambúrgueres. Aqueça uma frigideira e coloque o hambúrguer. Deixe de 6 a 7 minutos de cada lado. Higienize a alface e os tomates. Monte o sanduíche.

Observação: o segredo é o tempero desse hambúrguer - Abuse de temperos conforme a preferência (ex: chimichurri, açafrão, fumaça em pó, pimentão, ervas, etc...)



Imagens ilustrativas: Pinterest

BROWNIE FIT

Ingredientes

5 xícaras (chá) de aveia
5 xícaras (chá) de cacau em pó (ou nescau)
12 ovos inteiros
3 xícaras (chá) de açúcar mascavo
6 colheres (sopa) de margarina sem sal
Nozes picadas a gosto

Modo de preparo

Bata os ovos e o açúcar mascavo. Adicione os demais ingredientes exceto as nozes, até formar uma massa de bolo. Na sequência, acrescente as nozes. Forre uma forma com papel manteiga e despeje a massa. Leve ao forno em temperatura de 180°C sem preaquecer o forno. Deixe assar por aproximadamente 30 minutos, retire e sirva quente.

BOLO DE ABACATE SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Ingredientes

1 abacate maduro sem manchas escuras

250g de farinha de arroz

1/2 xícara (chá) de açúcar demerara

4 ovos

1 colher (sopa) de chia

100ml de óleo de coco

1 colher (sobremesa) de fermento em pó químico

Opcional: Suco de 1 limão (objetivo é tirar o amargo do abacate pós-cozimento)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Separe uma assadeira média e unte. Em uma vasilha, misture os ingredientes secos (farinha de arroz, açúcar, chia e fermento). Reserve. No liquidificador, adicione o abacate com os ovos e o óleo e bata até obter um creme. Despeje essa mistura nos ingredientes contidos na vasilha e mexa tudo. Despeje na assadeira reservada e leve ao forno por 30 minutos ou até colocar o palito e sair seco.



Imagens ilustrativas. Pinterest

BOLO DE FUBÁ COM BANANA SEM GLÚTEN

Ingredientes massa

8 bananas-nanicas maduras

Suco de 1 limão

4 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar peneirado

2 colheres (sopa) de margarina sem sal

1 xícara (chá) de fubá peneirado

1 xícara (chá) de leite

1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes para polvilhar

2 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) rasas de canela em pó

Modo de preparo

Descasque as bananas, corte-as em fatias e regue-as com suco de limão. Reserve. Misture o açúcar e a canela para polvilhar e reserve também. Separe os ovos e bata as claras em neve usando uma batedeira. À parte, bata as gemas com o açúcar e a margarina até obter um creme claro. Acrescente o fubá, o leite e o fermento, batendo após cada adição. Junte a clara em neve e misture, mexendo delicadamente. Transfira a massa para uma assadeira untada e polvilhada com a metade da mistura de açúcar e canela reservada. Arrume as fatias de bananas sobre a massa e polvilhe com o restante da mistura de açúcar e canela. Leve para assar de 25 a 30 minutos.

BOLO DE BANANA SEM GLÚTEN E SEM AÇÚCAR

Ingredientes

*4 bananas nanicas bem maduras
1 xícara (chá) de uvas passas pretas
4 ovos
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de amêndoas
2 colheres (sopa) de fermento em pó
Canela em pó para polvilhar*

Modo de preparo

No liquidificador bata todos os ingredientes exceto o fermento. Após a mistura estar homogênea, adicione o fermento e mexa delicadamente. Despeje a massa em uma forma e polvilhe farinha de amêndoas e canela. Asse em forno pré - aquecido em 200°C por cerca de 35 minutos.



Imagens ilustrativas: Pinterest



Imagens ilustrativas: Pinterest

BRIGADEIRO DE AVEIA

Ingredientes para o leite condensado

*2 xícaras (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de água fervendo
2 xícaras (chá) de açúcar mascavo*

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes ao liquidificador e bata por 4 minutos.

Ingredientes para o brigadeiro

*1 receita de leite condensado de aveia
2 colheres (sopa) de cacau em pó
100ml de óleo de coco
100g de chocolate granulado*

Modo de preparo

Em uma panela, adicione o leite condensado de aveia e o cacau em pó e misture bem. Ligue o fogo e cozinhe, mexendo sempre, até que a mistura solte do fundo da panela. Retire do fogo e leve à geladeira para resfriar. Unte as mãos com óleo vegetal e molde as bolinhas. Envolve-as no chocolate granulado.

CUPCAKE DE LARANJA SEM GLÚTEN

Ingredientes

50g de margarina

1 xícara (chá) de açúcar

2 ovos

2 xícaras (chá) de farinha de arroz

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 xícara (chá) de suco de laranja

Raspas de cascas de laranja

Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes e por último adicione a farinha de arroz. Coloque em formas para cupcakes e leve ao forno.



Imagens ilustrativas. Pinterest

CREME DE PERA E IOGURTE

Ingredientes

2 peras médias (350g)

1 copo de iogurte sabor mel

1 colher (chá) de mel

15 colheres (sopa) de mucilon

Modo de Preparo

Bata a pera, o iogurte e o mel no liquidificador. Acrescente aos poucos o mucilon, mantendo o liquidificador ligado. Bata bem até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira para adquirir consistência. Sirva gelado.



Imagens ilustrativas. Pinterest

ALMÔNDEGAS

Ingredientes

300g de atum sólido ou salmão cozido

50g de amêndoas

1 colher (sopa) de chia em grãos

1/4 de xícara (chá) de gérmen de trigo tostado

1 colher (sopa) de farelo de aveia

50ml de água

1 dente de alho amassado

1 colher (sopa) de manjerona fresca picada

Sal a gosto

Modo de Preparo

Triture as amêndoas no liquidificador ou processador. Coloque o restante dos ingredientes em uma vasilha, esmagando o peixe até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Acrescente as amêndoas e misture até obter uma massa homogênea e modele as almôndegas. Organize-as em um refratário untado com pouco óleo. Leve ao forno pré aquecido (200°C) e asse por 15 minutos, ou até que estejam douradas. Retire-as com cuidado e acrescente o molho de sua preferência.



GOULASH

Ingredientes

300g de alcatra cortadas em tiras finas

1/2 copo de iogurte natural desnatado

sal a gosto

1 colher (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de óleo

1 dente de alho

1 cebola cortada em lâminas

2 xícaras (chá) de molho de tomate

2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada

Modo de preparo

Misture a carne com 1/2 copo de iogurte desnatado, o sal e o açúcar. Deixe marinar por meia hora. Coloque o óleo em uma panela e leve ao fogo até esquentar bem. Acrescente a carne e deixe refogar. Acrescente o alho e a cebola e misture. Coloque o molho de tomate e deixe cozinhar por 30 minutos, por último, a cebolinha verde picada.



PÃO DE CENOURA

Ingredientes

1/2 cenoura
3 colheres (sopa) de semente de girassol
2 colheres (sopa) de semente de abóbora
3 colheres (sopa) de semente de gergelim
3 colheres (sopa) de semente de linhaça
2 punhados de amêndoas
1 pitada de sal
1 pitada de ervas secas
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó
1/2 copo de água
Cebolinha picada a gosto
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Lave, descasque e rale as cenouras. Bata as sementes no mixer ou no liquidificador. Moa as amêndoas. Junte as amêndoas, sal, as ervas, fermento e o azeite no liquidificador e bata. Despeje a massa numa vasilha e junte a água morna aos poucos até que a massa se forme e fique meio grudenta. Se ficar muito úmida, junte um pouco de farinha de grão de bico. Despeje a massa numa forma com papel manteiga e deixe descansar por 15 minutos. Em seguida, asse o pão por 30 minutos em forno pré-aquecido 160°C.



Imagens ilustrativas: Pinterest

TORTA DE AVEIA COM ATUM

Ingredientes Massa

2 ovos
2 e 1/2 xícaras (chá) de leite
1/2 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de farinha de aveia
Sal a gosto
01 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, misturando o fermento na mão com auxílio de uma colher.

Ingredientes Recheio

3 latas de atum
2 cenouras raladas
1 cebola branca média ralada
2 tomates grandes picados
Salsinha e cebolinha picadas
Azeitonas
Meia lata de milho
1 pimentão verde picado
1 copo de requeijão cremoso
Orégano e sal a gosto

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes em um recipiente. Unte a forma com óleo e farinha. Despeje metade da massa na forma, coloque o recheio e cubra com o restante do preparado. Leve em forno pré-aquecido 200°C para assar até dourar.

SMOOTHIE DE MORANGO

Ingredientes

600ml de iogurte natural

600ml de leite integral

24 morangos

Raspas de 2 limões sicilianos

6 colheres (sopa) de açúcar

9 pedras de gelo

Modo de preparo

Comece batendo no liquidificador o iogurte e o leite para que eles peguem consistência. Em seguida, coloque os morangos e o açúcar e bata bem. Adicione as raspas do limão siciliano e o gelo e bata novamente.



Imagens ilustrativas. Pinterest

CEBOLAS CARMELIZADAS

Ingredientes

1 cebola média

1 colher (sopa) de molho de soja (shoyu)

1/2 colher (sopa) de manteiga

1 pitada de açúcar mascavo

Modo de preparo

Descasque as cebolas e corte as em rodela (não muito finas e nem muito grossas). Leve ao fogo uma frigideira com a manteiga, deixe-a derreter, e após coloque as rodela de cebola sem sobrepor. Deixe em fogo baixo por aproximadamente 5 - 7 minutos ou até a cebola ficar transparente. Acrescentar o molho de soja e o açúcar e mexa delicadamente para separar os aros de cebola. Deixe em fogo baixo por mais 5 minutos. Se a cebola começar a secar, adicione um pouco de água quente (1 a 2 colheres de sopa de água). Quando a cebola ficar bem macia e caramelada, pode desligar o fogo e servir.



Imagens ilustrativas. Pinterest



HAMBÚRGUER DE CARNE

Ingredientes

700g fraldinha moída

300g bacon moído ou picado

300g maminha moída

3 ovos (somente a clara)

8 colheres (sopa) de semente de chia

8 colheres (sobremesa) de farinha de linhaça dourada

4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

3 cebolas médias - picada em cubinhos

2 tomates médios

1 xícara (chá) de tempero verde (cheiro verde)

Sal e pimenta a gosto

Sugestões de acompanhamentos

200g de queijo prato, muçarela, cheddar ou emmental

150g de pepino em conserva (pickles)

10 folhas de alface

80g de bacon em fatias frito

Cebolas caramelizadas

Pão de hambúrguer - mini pães (1 para cada)

Se for pães tamanho normal (1/2 para cada)

Modo de preparo

Corte as cebolas e tomate em cubinhos pequenos e leve ao fogo com um pouquinho de óleo para dar uma dourada. Em seguida, utilize uma tigela funda, misture o blend de carnes e bacon já moídos, a clara, a chia, a linhaça, aveia em flocos, a cebola e o tomate e o cheiro verde picado.

Coloque o sal e pimenta a gosto e em seguida, amasse com as mãos até misturar bem todos os ingredientes. Molde no formato de hambúrguer.

Em uma frigideira antiaderente, doure os hambúrgueres dos dois lados, utilizando pouquíssimo óleo.

Monte seu hambúrguer como preferir.



ESCONDIDINHO DE ABÓBORA

Ingredientes

1 Abóbora cabotiá - (descascada preferencialmente)

1/2 colher (sopa) de manteiga ou manteiga ghee ou manteiga sem lactose

1 e 1/2 cebola média

300g Carne moída de primeira ou carne seca ou charque

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 dentes de alho

300g de queijo muçarela ralada ou em pedaços (opção sem lactose)

Sal e pimenta a gosto

Temperos / condimentos a gosto

1 tomate - se optar por molho na carne

4 colheres (sopa) de creme de leite fresco ou requeijão ou creme de leite de amêndoas

Modo de preparo

Cabotiá com casca: Corte a abóbora em fatias, retire a semente e cozinhe com a casca até ficar macia, espere esfriar um pouco e amasse, refogue 1/2 cebola com a manteiga, adicione a abóbora, amassada e misture, se necessário acrescente um pouquinho da água de cozimento para o purê ficar macio.

Cabotiá sem casca: Corte em cubos, adicione em uma panela com pouca água fervente e deixe cozinhar até o ponto de macio para amassar com o garfo, se necessário acrescente mais água quente para terminar o processo de cozimento da abóbora. Refogue 1/2 cebola com a manteiga, adicione a abóbora, amassada e misture, se necessário acrescente um pouquinho da água de cozimento para o purê ficar macio.

Carne moída: Refogue a cebola restante e o alho macerado e picado no azeite de oliva. Refogue a carne até o ponto de ficar enxuta. Tempere com sal e pimenta a gosto. Se preferir pode fazer molho na carne. Finalize com o creme de leite fresco ou requeijão.

Carne seca: dessalgue a carne seca em panela de pressão, trocando a água pelo menos 3 vezes ou mais, conforme prova do sal. Após o processo de dessalga, refogar a carne junto a cebola e o alho. Finalize com o creme de leite fresco ou requeijão.

Montagem: Em um refratário intercale camadas de purê de abóbora e carne, finalizando com queijo. Leve ao forno para gratinar.





BOLO DE MAÇÃ COM CANELA II

Ingredientes

3 maçãs fuji médias

3 ovos

3 colheres (sopa) de manteiga ou manteiga ghee ou manteiga sem lactose

*1 xícara (chá) de leite (opção de leite sem lactose ou bebida de amêndoas
o bebida de aveia)*

200g de uvas passas

2 xícaras (chá) de farinha de aveia

1/2 xícara (chá) de farinha de aveia para enfarinhar os cubos de maçã

2 colheres (sopa) de canela em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Lave bem as maçãs e descasque-as. Reserve as cascas e pique em cubos a polpa das maçãs. Bata no liquidificador as uvas passas (reserve 50g para salpicar sobre a massa), as cascas de maçã, os ovos, leite e canela por aproximadamente 5 minutos.

Enfarinhe as maçãs em cubos. Numa tigela coloque a mistura liquidificada e 2 xícaras de farinha de aveia e misture bem. Acrescente o fermento e o restante de uvas passas, misture suavemente. Acrescente a maçã em cubos e misture levemente.

Asse por 45 minutos ou até espetar uma faca e sair limpa (não abra o forno antes de 30 minutos). Forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Observação: esse bolo pode ser feito no micro-ondas em potência máxima por 10 minutos.





anotações



Lined writing area for the left page.

anotações



Lined writing area for the right page.





anotações



anotações



Lined writing area for the left page.

Lined writing area for the right page.





anotações



A series of 20 horizontal black lines for writing notes on the left page.

anotações



A series of 20 horizontal black lines for writing notes on the right page.



anotações



Referências complementares



Confeitaria - principais cremes. Disponível em <<https://www.daninoce.com.br/gastronomia/quimica-na-cozinha-ickfd/tipos-e-diferencas-entre-cremes-franceses/>>. Acesso em outubro de 2021.

Imagens ilustrativas. Pinterest

KHOO, Rachel. A pequena cozinha em Paris. São Paulo: Intrínseca, 2014.

Medidas e conversões. Disponível em <<https://donasnofimde semana.wordpress.com/tabelas-de-conversao-de-medidas/>>. Acesso em outubro de 2021.

Principais tipos de cortes gastronômicos. Disponível em <<https://revistacasaejardim.globo.com/Casa-e-Jardim/Dicas/noticia/2018/12/10-tipos-de-cortes-para-legumes-e-vegetais.html>>. Acesso em outubro de 2021.

Técnicas básicas de cocção. Disponível em <<https://www.saboravida.com.br/gastronomia/2017/07/30/10-tecnicas-de-cozinha-que-voce-deve-conhecer/>>. Acesso em outubro de 2021.

Template anotações. Disponível em <<https://www.passeidireto.com/arquivo/72372242/anotacoes-folha-para-resumo>>. Acesso em outubro de 2021.

Template UD. Disponível em <<https://www.istockphoto.com/br/foto/cozimento-ou-cozinhar-o-quadro-ingredientes-utens%C3%ADlios-de-cozinha-para-assar-bolos-gm664529132-120967889>>. Acesso em outubro de 2021.

TREVILLE, E.; WRIGHT, J. Le Cordon Bleu: Todas as técnicas culinárias. São Paulo: Marco Zero, 2017.



