

Receitas do livro

BOLO SALGADO DE FARINHA DE MANDIOCA

Autora: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Nome da Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Ingredientes:

4 xícaras de chá de farinha de farinha (500g)
4 ovos
2 Litros 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 misturar a farinha de mandioca com o leite, cuidadosamente para não embolar;
Acrescentar os demais ingredientes deixando o fermento por último;
Despejar a metade da massa numa forma;
Colocar o recheio e cobri-lo com a outra metade da massa e pincelar com as gemas;
Assar em tabuleiro médio, untado com óleo, em forno moderado, por aproximadamente 15 minutos.

Rendimento: 10 a 12 porções

Valor Nutricional

Kcal = 257,08/porção

Carboidrato = 42 g/porção

Proteína = 8,16 g/porção

Lipídio = 1,41 g/porção

CUSCUZ DE FARINHA (SALGADO)

Autora: Josiana da Silva

Nome da Instituição: Projeto a Última Ceifa / Creche

Ingredientes:

2 xícaras (chá) cheias de farinha de mandioca (400g)
300 ml 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 misturar a farinha de mandioca, o fubá e o sal;
Acrescentar a água até a massa ficar totalmente úmida e uniforme, misturar com as mãos;
Assar numa cuscuzeira (por 15 minutos) ou em banho-maria (de 45 minutos);
Utilizar para substituir o arroz nas refeições, ou acompanhar uma carne com molho.

Rendimento: 14 porções

Valor Nutricional

Kcal = 120,85/porção

Carboidrato = 28,42 g/porção

Proteína = 5,87 g/porção

Lipídio = 0,17 g/porção

GELÉIA DE TOMATE

Autor: Antônio Costa
Instituição: Sesc Nova Friburgo

Ingredientes:

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

Modo de preparo:

Lave os tomates retire as sementes e liquidifique após passe na panela. 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 = 75,27 g/porção

Proteína = 6,95 g/porção

Lipídio = 1,55 g/porção

PANQUECA DE IOGURTE

Autor: Carlos Roberto Levindo
Instituição: Banco Rio de Alimentos

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:

1 - Bata todos os ingredientes no liquidificador
2 - colocar uma frigideira em fogo brando com margarina
3 - Com uma concha para porcionar forme um disco na frigideira para cozinhar a massa.

Rendimento: 6 discos pequenos

Valor nutricional

Kcal = 105,94/porção

Carboidrato = 19,52/porção

Proteína = 5,65/porção

Lipídio = 1,62/porção

LASANHA COM ESPINAFRE

Autora: Virginia
Instituição: Lar de Areal

Ingredientes:

200gr de mussarela
800gr de pão fatiado
1 maço de espinafre
2 cebolas médias picadas
1 colher de margarina
1 copo de requeijão
1 ½ leite
1 xícara de chá bem de farinha de trigo torrada na panela
SE precisar de creme de leite para deixar o molho bem homogêneo, mas ralo para compor o pão.

Modo de Fazer:

1º passo : Torrar a farinha de trigo na panela mexendo com uma colher de pau. Reserve.
2º passo : derreta a margarina e doure o alho e a cebola e refogue rapidamente o espinafre.

3º passo: 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 ficara moreno de acordo com o ponto da farinha) 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 o sal do pão.

Monte alternando o pão e o molho e no final a mussarela ralada ou fatiada, leve ao forno para gratinar o queijo.

Sirva com queijo parmesão ralado e azeite de oliva.

Rendimento = (refratário de 45x 25 cm).

Valor Nutricional da Receita

Kcal = 50,26/porção

Carboidrato = 7,44 g/porção

Proteína = 2,41 g/porção

Lipídio = 1,20 g/porção

BOLO DE FEIJÃO

Autor: Carlos Levindo

Instituição: Banco Rio de Alimentos

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 e aos poucos o óleo, por último as claras em neve. Leve ao forno pré- aquecido e asse por 25 - 30 min.

Valor Nutricional

Kcal = 9,55/porção

Carboidrato = 13,64 g/porção

Proteína = 2,35 g/porção

Lipídio = 4,47 g/porção

BOLO DE ABOBRINHA

Autora: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

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 fazer:

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.

Por último acrescente o fermento e misture bem.

Assar em tabuleiro untado.

Temperatura do forno moderada.

Rendimento 15 unidades.

Valor Nutricional

Kcal = 5,80/porção

Carboidrato = 76,46 g/porção

Proteína = 5,6g/porção

Lipídio = 6,46 g/porção

PUDIM DE CHUCHU

Autora: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

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 fazer:

Bater no liquidificador o chuchu até ficar todo processado.

Junte os demais ingredientes e bata até homogenizar.

Assar 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 = 31,8 g /porção

Proteína = 2,23/porção

Lipídio = 1,4 g/porção

PÃO DE PEPINO

Autora: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Ingredientes

1 pepino.

2 colheres de sopa de açúcar.

2 ovos.

50 gramas de fermento biológico.

1 colher de café de sal.

¼ de água.

Gema para pincelar.

¼ de óleo.

Modo de fazer

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 a massa, sovando até a massa soltar da mão; se necessário acrescente farinha de trigo.

Deixe descansar até dobrar o volume, divida a massa e coloque nas formas para pão untadas e enfarinhadas, pincelar com a gema. Deixe descansar até dobrar de volume novamente. Assar em forno com a temperatura média (forno pré-aquecido) até que fique dourado.

Valor Nutricional

Kcal = 165,6/porção

Carboidrato = 39,0 g/porção

Proteína = 0,5 g/porção

Lipídio = 0,46/porção

PÃO DE FEIJÃO

Autora: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Ingredientes:

1 xícara de feijão cozido (sem tempero).
3 xícaras de farinha de trigo.
2 ovos.
50 gramas de fermento biológico.
 $\frac{1}{4}$ de óleo.
1 colher de café de sal.
2 colheres de sopa de açúcar.

Modo de fazer.

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 sovando a massa, deixe descansar por 20 minutos. Assar em forma para pão ou para pudim untadas e enfarinhadas, pincelar com a gema. Assar em forno com a temperatura moderada (forno pré-aquecido).

Valor Nutricional

Kcal = 245,33/porção
Carboidrato = 42,39 g/porção
Proteína = 8,39 g/porção
Lipídio = 4,69 g/porção

PUDIM DE FEIJÃO

Autora: Deise Lúcia dos Santos Rosa

Instituição: ABSM - Núcleo Vicente de Carvalho

Ingredientes

2 xícaras de feijão cozido
1 $\frac{1}{2}$ copo de açúcar
3 ovos
1 copo (americano) de leite em pó
1 xícara de achocolatado

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, assar em banho-maria em forma caramelizada.

Valor Nutricional

Kcal = 302,66/porção
Carboidrato = 51,49/porção
Proteína = 9,77/porção
Lipídio = 6,28/porção

Informações enviadas para a Secretaria Executiva do FBES pelo SESC Rio.