

Receitas desenvolvidas no Curso Qualidade na Alimentação Escolar

Tubarão, 27/07/2015.

Bolinho Verde com Aveia

Ingredientes:

1 xícara (chá) de talos e folhas (ex.: couve)
2 ovos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 cebola
1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
1/2 colher (sopa) rasa de fermento
Sal

Como fazer:

Bater os ovos e misturar com a cebola picada e o sal. Acrescentar as folhas e talos picados. Juntar à mistura a farinha de trigo e a aveia. Acrescentar o fermento e misturar. Untar uma assadeira e moldar os bolinhos. Assar.



Orelha de turco

Ingredientes

2 copos americanos de polvilho (doce ou azedo)
1 copo de óleo
5 ovos inteiros
1 colher de chá de sal

Como fazer

Colocar no liquidificador o óleo, os ovos, o sal e por último o polvilho.

Bater durante cinco minutos. Depois, coloque no tabuleiro de metal, untado com manteiga ou margarina.

Leve ao forno, que deve estar bem quente, e deixe em fogo alto durante 15 minutos. Depois abaixe o fogo e mantenha por mais dez minutos.



Sufle de batata-doce

Ingredientes

4 batatas doces de tamanho médio
1 dente de alho socado
1 cebola pequena picada
2 copo de leite (tipo americano morno)
1/2 copo de requeijão
1 colher de sopa de amido de milho
1 colher de sopa de margarina
200 g de queijo fatiado
Sal a gosto

Como fazer

Lave bem as batatas. Corte em rodela finas. Não precisa retirar a casca. Somente corte as pontas fora. Coloque para cozinhar por 8 minutos. Não pode ficar nem muito cozida e nem crua. Escorra e reserve.

Creme: Misture o leite com a margarina e o amido de milho. Em uma panela dore a cebola com o alho, depois coloque uma pitada de sal. Coloque o leite com a margarina e o amido. Deixe cozinhar por 8 minutos, sempre mexendo para obter um creme liso e consistente. Deixe esfriar e acrescente o requeijão. Mexa bem.

Agora em uma travessa coloque um pouco de margarina no fundo e espalhe. Coloque um pouco do creme também no fundo da travessa. Pegue as batatas e coloque na travessa em camadas.

Creme - batatas - queijo e assim sucessivamente.

Deixe sempre um pouco do creme para cobrir as batatas no final. Jogue por cima de tudo o queijo. Leve ao forno por uns 20 minutos ou até dourar.



Bolinho de Mandioca e Carne Moída de Forno

Ingredientes

2 xícaras (chá) de mandioca cozida e amassada
2 ovos
2 colheres (sopa) de margarina
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 colheres de sopa de queijo
Sal a gosto

Recheio:

200 g de carne moída
1 cebola picada
1 dente de alho amassado
2 colheres (sopa) de purê de tomate
Sal a gosto
1 colher de (sopa) de farinha de trigo
Salsinha a gosto

Como fazer

Recheio:

Doure a carne moída em uma panela antiaderente.
Junte a cebola, o alho, o purê de tomates e o sal.
Regue com cerca de 4 colheres (sopa) de água e deixe cozinhar por 10 minutos.
Polvilhe a farinha de trigo e mexa até dar liga.
Adicione a salsa picada retire do fogo e espere esfriar.

Massa:

Misture a mandioca, o ovo, a margarina, o queijo e o sal.
Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até ficar uma massa firme.
Pegue porções de massa e recheie com um pouco do recheio de carne.
Feche bem e coloque em uma assadeira antiaderente untada com óleo.
Leve ao forno quente (200 °C) por cerca de 30 minutos.



Bolo de banana com casca e flocos de milho e aveia

Ingredientes

1 xícara (chá) de óleo
3 ovos inteiros
2 bananas com cascas lavadas e picadas
1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) rasa de canela em pó
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de flocos de milho
3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
1 colher (sopa) de fermento em pó
Canela e açúcar a gosto para polvilhar

Como fazer

Coloque no liquidificador o óleo, o açúcar, os ovos e as bananas lavadas e picadas. Bata bem.
Depois de tudo bem batido despeje em uma vasilha e misture a farinha, a aveia, a canela e o fermento em pó e os flocos de milho.
Coloque a massa em uma forma de tamanho médio untada e enfarinhada.
Leve ao forno médio por uns 40 minutos ou até que ao enfiar o palito o mesmo saia limpo.
Assim que tirar do forno espalhe por cima uma mistura de canela com açúcar.



Sopa de mandioca e carne

Ingredientes:

500 g de mandioca (de preferência amarela)
300 g de carne bovina (costela, acém, paleta)
1 cubo de caldo de carne
1 dente de alho
1 cebola picadinha
Cheiro verde a gosto
Sal a gosto
Óleo para refogar

Como fazer

Pique a mandioca e a carne em cubos médios.

Em uma panela de pressão colocar o alho a cebola e deixe dourar.

Adicione a carne e deixe refogar, até secar a água.

Coloque a mandioca e acrescente água suficiente para cobrir os ingredientes.

Acrescente o caldo de carne e sal.

Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar por 25 minutos, depois que começar a chiar.

Retire a pressão e adicione o cheiro verde.

Dependendo do tipo de mandioca, pode ser necessário um tempo maior de cozimento, então retorne ao fogo com a panela tampada por mais uns 5 minutos, verificando antes o nível de água para não queimar.

O ponto correto é quando a carne e mandioca estão bem molinhas e formam um caldo grosso.



Bolo amendoim sem glúten, sem lactose e sem soja

Ingredientes:

2 xícaras de amendoim moído
1 xícara de açúcar mascavo
6 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó

Como fazer:

No liquidificador, bata o açúcar com as gemas até formar um creme.

Acrescente o amendoim moído, o fermento e as claras.

Coloque em forma untada e polvilhada com amendoim moído.

Asse em forno médio por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.



Farofa de biscoito salgado

Ingredientes:

500 g de biscoito salgado (triturado no liquidificador)
200 g de margarina
1 cebola grande ralada ou picadinha
6 ovos

Cheiro verde/tempero(a gosto)

Como fazer:

Frite na margarina, a cebola e o tempero, acrescente os ovos e mexa bem.

Desligue o fogo e acrescente os biscoitos triturados e o cheiro verde picado bem fininho.

OBS.: Esta farofa fica úmida e o segredo é acrescentar a farinha feita com os biscoitos com a panela fora do fogo.



Omelete de abobrinha e atum

Ingredientes

2 unidades de abobrinha picada
4 unidades de ovo
1/2 unidade de cebola média
Sal a gosto
1 lata de atum sólido ao natural (170 g)
1 colher (sopa) de margarina

Como fazer

Em uma frigideira, aqueça a margarina, adicione as cebolas e refogue.

Junte as abobrinhas e coloque sal.

Quando estiverem douradas, junte o atum e os ovos batidos.

Servir quente.



Brigadeiro de mandioca

Ingredientes:

1 e 1/2 xícara (chá) mandioca cozida
2 colheres (sopa) de margarina
10 colheres (sopa) açúcar
1 xícara (chá) de leite em pó
3 colheres (sopa) de chocolate em pó
Chocolate granulado

Como fazer:

Cozinhe a mandioca até desmanchar.

Escorra e amasse. Reserve.

À parte derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem.

Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela.

Modele os docinhos e passe chocolate granulado.



Biscoito de granola

Ingredientes:

3 xícaras de granola
1/2 xícara de mel
2 ovos
3 colheres de farinha de trigo
1/2 xícara de amendoim picado
3 colheres de açúcar mascavo

Como fazer:

Misturar todos os ingredientes, fazer bolinhas ou espalhar em um refratário (cortar ainda quente).

Assar em forno por 20 minutos.

