

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CENTRO COLABORADOR EM ALIMENTAÇÃO E
NUTRIÇÃO ESCOLAR

Caderno de Receitas de Alimentos Regionais e Aproveitamento Integral de Alimentos

1ª Edição



Alimentos Regionais e Aproveitamento Integral de Alimentos

Realização:

Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar - CECANE-UFS.

Produto 3:

Qualificação de nutricionistas e manipuladores de alimentos para o cumprimento dos parâmetros estabelecidos para os cardápios pela Resolução CD/FNDE, nº 6, de 8 de maio de 2020.

Coordenadora do CECANE-UFS:

Renata Lopes de Siqueira.

Subcoordenadora do CECANE-UFS:

Silvia Maria Voci.

Docente Suporte Técnico:

Paula Ribeiro Buarque.

Agente PNAE:

Elis Rejane Araujo Santana.

Dicentes Colaboradoras:

Luciene Oliveira Souza;
Kary Ellen Fraga de Lima Cruz;
Michele Garcia Santos.

São Cristóvão/SE

2022



Apresentação



O Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar da Universidade Federal de Sergipe (CECANE/UFS) é um órgão de referência e apoio técnico científico criado com o intuito de aprimoramento da gestão e execução de ações de interesse e necessidade do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, conforme prioridades definidas pela comunidade escolar e Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

Objetivo

Prestar assessoria científica, técnica e operacional ao FNDE, estados e municípios quanto a qualificação e execução do PNAE, por meio de ações de ensino, pesquisa e extensão.

Missão

Constituir um espaço referencial de fomento, exigibilidade e realização do Direito Humano a Alimentação Adequada e Saudável no ambiente escolar.

Produto 3

Objetiva qualificar nutricionistas e manipuladores de alimentos para o cumprimento dos parâmetros estabelecidos na Resolução nº 6/2020/FNDE através de oficinas presenciais e online.



Sumário



Acompanhamentos

Arroz Colorido.....	7
Arroz com Cenoura.....	8
Chips de Batata Doce.....	9
Estrogonofe de Frango.....	10
Farofa de Abóbora.....	11
Farofa de Casca de Banana.....	12
Feijão Enriquecido com Banana	13
Galinhada.....	14
Lasanha de Banana da Terra.....	15
Pão de Casca de Banana.....	17
Purê de Abóbora.....	18
Sementes de Abóbora Assada Triturada.....	19

Bebidas

Suco de Casca de Manga	21
Suco de Cenoura com Laranja.....	22
Suco de Couve com Limão.....	23
Suco de Goiaba com Beterraba.....	24
Suco de Limão com Casca de Abacaxi e Cenoura.....	25
Suco de Mangaba	26
Suco de Manga e Cenoura.....	27
Vitamina de Banana com Mamão.....	28
Vitamina de Banana com Abacate.....	29



Sumário



Preparações Doces

Arroz Doce	31
Bolo de Casca de Abacaxi	32
Bolo de Milho Verde com Coco Fresco.....	33
Canjica.....	34
Geleia de Casca de Maracujá	35
Mungunzá	36
Queijadinha	37
Saröio	39

Preparações Salgadas

Baião Misto com Farofa da Casca da Banana.....	41
Bolinho de Casca de Batata.....	42
Caldo Verde de Macaxeira.....	43
Croquete com Casca de Macaxeira.....	44
Ensopado de Carne com Abóbora	45
Macarrão de Talos.....	47
Omelete Nutritiva Assada.....	48
Passaporte de Frango.....	49
Risoto de Ovos	50
Sopa Nutritiva.....	51
Torta de Legumes.....	52
Torta Salgada de Casca de Abóbora com Recheio de Talo.....	53
Vaca Atolada	55

Referências.....	56
-------------------------	-----------

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits. It includes pineapples, whole oranges, orange slices, watermelon slices, kiwi slices, and strawberries. The pattern is light green and covers the entire page, with a white rectangular area in the center for the text.

Acompanhamentos

Arroz Colorido

INGREDIENTES:

- 6 xícaras de arroz
- 1 beterraba pequena
- 1 cenoura
- Sal a gosto
- 1 xícara de folhas verdes (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, brócolis, couve-flor, mostarda, etc)

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem todas as folhas e vegetais;
2. Cozinhe o arroz e depois a beterraba, a cenoura e as folhas verdes;
3. Separadamente, bata os vegetais e as folhas verdes no liquidificador e reserve-os;
4. Escorra o arroz;
5. Misture todos os ingredientes e sirva.

Rendimento: 30 porções.

Arroz com Cenoura

INGREDIENTES:

- 1 kg de arroz;
- 1 cabeça média de alho;
- 2 cenoura grandes;
- 2 litros de água;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize as cenouras;
2. Doure o alho e as cenoura;
3. Adicione o arroz e refogue;
4. Adicione a água, o sal e deixe cozinhar;
5. Sirva com algum acompanhamento.

Rendimento: 7 porções.

Chips de Batata Doce

INGREDIENTES:

- 2 batata doce grande;
- 1 colher (sopa) azeite;
- Orégano a gosto;
- 1 colher (sopa) cebolinha cortada;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Corte em fatias bem finas com descascador de legumes ou ralo chips (não descascar as batatas);
2. Lave as batatas e leve para cozinhar até começar a ficar macia;
3. Escorra bem as fatias;
4. Unte uma assadeira com óleo;
5. Coloque as fatias na forma sem que nenhuma fique em cima da outra;
6. Acrescente o orégano e a cebolinha;
7. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus, por 15 minutos ou até dourar;
8. Espere até esfriar;
9. Salpique o sal;
10. Sirva imediatamente.

Rendimento: 2 porções.

Estrogonofe de Frango

INGREDIENTES:

- 3kg de peito;
- 200g de ervilha;
- 200g de milho;
- 400g de queijo parmesão ralado;
- 3 caixas de creme de leite;
- 1 cebola grande;
- 3 dentes grande de alho;
- 2 colher(sopa) de orégano;
- Cominho, e açafrão a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Corte os peitos de frango em cubos;
2. Misture a cebola, o alho, cominho e açafrão ao peito de frango;
3. Coloque o sal e cozinhe durante doze minutos;
4. Quando a carne estiver cozida, acrescente o creme de leite, ervilha, milho, orégano e queijo ralado;
5. Deixe ferver durante três minutos e desligue o fogo;
6. Sirva com arroz.

Rendimento: 74 porções.

Farofa de Abóbora

INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de mandioca;
- 1 cebola;
- 1 xícara de abóbora com a casca;
- Coentro picado (opcional);
- Cebolinha picada (opcional);
- 4 colheres de sopa de azeite ou óleo;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer o óleo e refogar a cebola picada;
2. Adicionar a abóbora ralada, o sal e refogar mais um pouco;
3. Juntar a farinha de mandioca;
4. Misturar bem;
5. Adicionar o coentro e a cebolinha.

Rendimento: 3 porções.

Farofa de Casca de Banana

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de cebola;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 3 cascas de banana bem higienizadas e picadas;
- 2 xícaras de farinha de mandioca torrada;
- Sal a gosto;
- Páprica a gosto;
- 2 colheres de sopa de coentro.

MODO DE PREPARO:

1. Pique a cebola e o alho e refogue na manteiga.
2. Adicione as cascas e refogue por alguns minutos.
3. Em seguida, coloque a farinha de mandioca e os temperos a gosto.
4. Mexa até ficar tudo bem quentinho e finalize com o coentro picado.

Rendimento: 03 porções.

Feijão Enriquecido com Banana

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de feijão;
- 2,5 litros de água;
- 2 bananas verdes;
- 1 cebola média;
- 2 dentes de alho;
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo;
- Sal e cominho a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão de molho. Trocar a água;
2. Cozinhar o feijão na panela de pressão;
3. Depois de cozido, adicionar os temperos;
4. Cozinhar as bananas;
5. Retirar 5 conchas de caldo de feijão e bater no liquidificador com as bananas cozidas e sem casca;
6. Retornar essa massa à panela, misturando bem com o feijão;
7. Deixar cozinhar até levantar fervura;
8. Sirva.

Rendimento: 96 porções.

Galinhada

INGREDIENTES:

- 700g de frango inteiro;
- 600g de arroz;
- 1 unidade de pimentão verde;
- 2 unidades médias de tomate;
- 1 unidade média de cebola;
- 1/2 talo de coentro;
- 1/2 talo de folha de coentro;
- 3 unidades pequenas de alho;
- Sal, cominho e açafrão a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Corte o frango em pedaços pequenos, lave-os e tempere o frango com todos os temperos, adicionando o sal aos poucos;
2. Coloque tudo em uma panela e refogue por 10 minutos;
3. Tampe a panela e deixe cozinhar por mais 15 minutos;
4. Coloque o arroz aos poucos, depois deixe cozinhar por mais 15 minutos;
5. Em seguida, abafe com o fogo baixo por mais 10 minutos;
6. Pronta para servir.

Rendimento: 5 porções.

Lasanha de Banana da Terra

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 kg de carne bovina moída;
- 500g de cebola;
- 500g de tomate;
- 100g de alho;
- 2 emb. de molho de tomate;
- 1 unidade grande de pimentão verde;
- 1 unidade grande de pimentão vermelho;
- 1 molho médio de coentro;
- 1 molho médio de cebolinha;
- 1 emb. de milho verde
- Sal, cominho e açafrão a gosto;
- 2 kg de banana da terra;
- 4 colheres (sopa) de azeite ou óleo;
- 500g de queijo mussarela fatiado;
- 500g de presunto fatiado.

MODO DE PREPARO:

1. Depois de higienizadas, cozinhe as bananas com casca e reserve.
2. Prepare o molho de carne moída com cebola, alho, sal, pimentão vermelho, tomate, milho verde e o molho de tomate, finalize com o coentro; obs.: deixe o molho com bastante liquido para que sua lasanha fique bem suculenta.
3. Substitui-se a massa da lasanha pela banana.
4. Para a montagem da lasanha, unte uma travessa com óleo, descasque as bananas depois de frias,

corte-as no sentido do comprimento espessura média não muito fina, vá alternando camadas de banana com molho, queijo e presunto;

5.Por último, finalize com uma camada de queijo, leve ao forno médio por aproximadamente 35 min;

6.Retire do forno e decore a gosto. Sirva quente acompanhada de arroz branco e/ou salada verde.

Rendimento: 10 porções.

Pão de Casca de Banana

INGREDIENTES:

- 6 bananas com casca;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 30g de fermento biológico seco;
- 1/2 xícara de azeite ou óleo;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal;
- 1/2 kg de farinha de trigo;
- Manteiga ou óleo (pequena quantidade para untar).

MODO DE PREPARO:

1. Higienize bem as bananas e separe as cascas;
2. Bata as cascas de bananas e a água no liquidificador;
3. Junte o óleo, os ovos, o sal, o açúcar e bata mais um pouco;
4. Acrescente a farinha de trigo e o fermento;
5. Misture bem e deixe a massa crescer até dobrar de volume;
6. Coloque a massa em uma forma para pão untada com a manteiga;
7. Leve para assar em forno pré-aquecido;
8. Pronto para servir.

Rendimento: 30 porções.

Purê de Abóbora

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de abóbora cozida;
- 200g de leite em pó;
- 1 unidade grande de cebola;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a abóbora em pedaços;
2. Retire a casca, junte com o leite e a água;
3. Passe no liquidificador (reserve)
4. Rale a cebola e doure na margarina;
5. Em seguida, despeje a abóbora e deixe cozinhar por alguns instantes;
6. Sirva com carne, arroz e salada.

Rendimento: 50 porções.

Sementes de Abóbora Assada Triturada

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Coloque as sementes em uma tigela e encha de água.
2. Misture levemente até soltar todas as fibras.
3. Seque as sementes com um papel toalha, coloque um fiozinho de azeite, uma pitadinha de sal e misture.
4. Coloque as sementes em uma assadeira levemente untada com azeite ou forrada com papel antiaderente.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. Retire do forno e misture. Volte para o forno por mais 5 minutos.
6. Quando elas estiverem douradas e começarem a estourar, estão prontas;
7. Processe até ficar na textura de farinha.

Rendimento: 1 porção.

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits. It includes pineapples, whole apples, slices of watermelon, kiwi slices, and strawberries, all rendered in a simple, line-art style. The pattern is light green and covers the entire page, with a white rectangular area in the center where the text is located.

Bebidas

Suco com Casca da Manga

INGREDIENTES:

- 2 mangas médias;
- 1L de suco;
- Açúcar a gosto;
- Gelo (Opcional).

MODO DE PREPARO:

1. Pique a manga com casca dentro do liquidificador, acrescente a água, o açúcar e bata.
2. Penere, coloque em um copo e acrescente gelo e sirva.

Rendimento: 06 porções.

Suco de Cenoura com Laranja

INGREDIENTES:

- 2 cenouras;
- 1 copo de suco de laranja;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- 2 L de água.

MODO DE PREPARO:

1. Pique a cenoura com a casca.
2. Exprema a laranja até obter 01 copo do suco;
3. Bata no liquidificador com os demais ingredientes.
4. Peneire e sirva em seguida.

Rendimento: 12 porções.

Suco de Couve com Limão

INGREDIENTES:

- 1 folha de Couve;
- 1 limão;
- 1 copo de água;
- 1 colher de sopa de açúcar.

MODO DE PREPARO:

1. Exprema o limão e peique a couve.
2. Bata no liquidificador com os demais ingredientes.
3. Peneire e sirva em seguida.

Rendimento: 1 porção.

Suco de Goiaba com Beterraba

INGREDIENTES:

- 1 unidade de goiaba vermelha em cubos;
- 2 copos de água (400ml);
- 1/4 unidade de beterraba em cubos (20gr);
- Gelo (opcional);
- 2 colheres de sopa de açúcar.

MODO DE PREPARO:

1. Lave bem todos os ingredientes, corte em cubos pequenos.
2. Bata no liquidificador a goiaba, a beterraba e os demais ingredientes, até ficar bem cremoso.
3. Peneire e sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções.

Suco de Limão com Casca de Abacaxi e Cenoura

INGREDIENTES:

- 2 limões;
- 1 cenoura média;
- 1 e 1/2 xícara de casca de abacaxi;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 500 ml de água.

MODO DE PREPARO:

1. Descaque os limões e corte o abacaxi (a casca).
2. Bata no liquidificador com os demais ingredientes e água.
3. Peneire e sirva em seguida.

Rendimento: 5 porções.

Suco de Mangaba

INGREDIENTES:

- 100 g de mangaba bem madura lavada;
- 400 ml de água;
- 1 colher de sopa açúcar (opcional);
- Cubos de gelo a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Peneirar a mangaba e reservar o seu sumo;
2. Colocar a água e o sumo da mangaba no liquidificador e bata;
3. Se achar que precisa adoçar, adicione a colher de açúcar e acrescentar os cubos de gelo.
4. Servir imediatamente.

Rendimento: 2 porções.

Suco de Manga com Cenoura

INGREDIENTES:

- 1 manga grande com casca;
- 2 cenouras médias com casca;
- 1 litro de água;
- Açúcar a gosto;
- Hortelã a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize a manga e as cenouras;
2. Corte-as sem descascar e coloque no liquidificador;
3. Acrescente a água o açúcar e hortelã;
4. Bata tudo no liquidificador;
5. Peneire;
6. Coloque para gelar;
7. Sirva.

Rendimento: 9 porções.

Vitamina de Banana com Mamão

INGREDIENTES:

- 2 copos de leite;
- 1 banana média;
- 1/2 mamão papaia;
- 2 colheres de aveia em flocos.

MODO DE PREPARO:

1. Tire a semente do mamão e pique.
2. Bata as frutas com o leite e a aveia;
3. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.

Rendimento: 3 porções.

Vitamina de Banana com Abacate

INGREDIENTES:

- 2 copos de leite;
- 1 banana média;
- 1/2 und de abacate;
- 2 colheres de aveia em flocos.

MODO DE PREPARO:

1. Corte o abacate e tire a polpa.
2. Bata no liquidificador com a banana, o leite e a aveia;
3. Sirva gelada ou em temperatura ambiente.

Rendimento: 3 porções.

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits in a light green color. The fruits include pineapples, watermelon slices, kiwis, lemons, and strawberries. The pattern is dense and covers the entire surface.

Preparações Doces

Arroz Doce

INGREDIENTES:

- 170 g de arroz branco;
- 500 ml de água;
- 1 L de leite de coco;
- 100 g de açúcar;
- 1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO:

1. Leve ao fogo uma panela com a água e a pitada de sal, deixe ferver, junte o arroz, mexa e deixe cozinhar até a água evaporar;
2. Leve outra panela ao fogo com o leite de coco e deixe aquecer bem;
3. Adicione metade do leite de coco a panela do arroz, mexa bem e deixe cozinhar, em fogo brando e mexendo de vez em quando, até começar a ficar sem líquido;
4. Junte o resto do leite de coco, mexa e deixe cozinhar até o arroz ficar bem cozido;
5. Adicione então o açúcar, mexa, deixe cozinhar mais 5 minutos;
6. Retire, porcione e sirva simples ou polvilhado com um pouco de coco ralado ou canela (opcional).

Rendimento: 05 porções.

Bolo de Casca de Abacaxi

INGREDIENTES:

- 3 ovos;
- 1 xícara da chá de azeite ou óleo;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó;
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 1 xícara de chá de açúcar;
- Casca de 1 abacaxi;
- 3 xícaras de chá de açúcar.

MODO DE PREPARO:

1. Retire a casca de 1 abacaxi e ferva com 3 xícaras de chá de água por cerca de 20 minutos.
2. Bata no liquidificador, penere e reserve o caldo.
3. Bata os ovos, o açúcar e o óleo.
4. Acrescente 1 xícara de caldo de casca de abacaxi.
5. Adicione a farinha de trigo e misture bem.
6. Adicione o fermento e misture com cuidado.
7. Unte uma forma com margarina, polvilhe com farinha de trigo e adicione a massa.
8. Asse em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.
9. Depois de assado, desenforme.
10. Ainda quente, fure com um garfo e regue o restante do caldo da casca (opcional).

Rendimento: 16 porções.

Bolo de Milho Verde com Coco Fresco

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de milho verde cru;
- 1 xícara (chá) de coco verde ralado;
- 3/4 xícara (chá) de leite;
- 1 xícara (chá) de margarina;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 4 unidades de ovo (separar claras de gemas);
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o milho, o coco e o leite no liquidificador e bata bem.
2. Coe. Deverá dar 1 xícara de líquido. Se faltar, complete com leite.
3. Bata numa tigela a manteiga, o açúcar e as gemas. Reserve.
4. Peneire juntos a farinha de trigo e o fermento.
5. Junte a mistura da manteiga, alternando com o líquido obtido do milho e do coco, mexendo bem.
6. Junte cuidadosamente as claras batidas em neve. Coloque numa fôrma de buraco no meio untada.
7. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos ou até que, ao enfiar o palito no meio, este saia seco.
8. Deixe esfriar ligeiramente antes de desenformar.

Rendimento: 16 porções.

Canjica

INGREDIENTES:

- 10 espigas de milho-verde debulhadas;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 200 ml de leite de coco;
- Canela em pó para polvilhar.

MODO DE PREPARO:

1. Em um liquidificador, bata bem o milho-verde e o leite, peneire, apertando bem para extrair todo o líquido.
2. Em uma panela, coloque o líquido peneirado e leve ao fogo colocando o leite de coco, mexendo até engrossar.
3. Em um recipiente refratário retangular (20 x 30 cm), despeje a mistura e deixe esfriar.
4. Polvilhe a canela em pó, corte em losangos e sirva a seguir.

Rendimento: 06 porções.

Geléia de Casca de Maracujá

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de casca de maracujá cozida;
- 1/2 xícara de chá de suco de maracujá;
- 1/2 xícara de chá de açúcar.

MODO DE PREPARO:

1. Junte as cascas, deixando só a parte branca.
2. Cozinhe por 20 minutos, quando estiverem amolecidas, escorra a água e meça a quantidade de polpa.
3. Coloque no liquidificador; para cada xícara de polpa adicione 1/2 xícara de suco e 1/2 de açúcar.
4. Bata os ingredientes e leve ao fogo até dar o ponto de geléia.

Dica: Para saber se está no ponto, pingue um pouco da mistura em um copo com água.

Rendimento: 04 porções.

Mungunzá

INGREDIENTES:

- 1 pacote de milho para mungunzá;
- 2 xícaras de açúcar;
- 400 ml de leite de coco;
- 1 litro de leite;
- 1 pitada de sal;
- Canela e cravo em pau a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o milho de molho por 24 horas.
2. No dia seguinte, escorra a água.
3. Coloque o milho em uma panela de pressão e adicione água até cobrir o milho.
4. Adicione sal a gosto e leve pra cozinhar por 30 minutos.
5. Passado os 30 minutos, desligue o fogo e deixe sair toda pressão.
6. Agora adicione o leite, o leite de coco e o açúcar e mexa.
7. Leve ao fogo novamente.
8. Acrescente a canela e o cravo.
9. Mexa sempre para não grudar no fundo da panela.
10. Quando o caldo engrossar um pouco, desligue o fogo.

Rendimento: 15 porções.

Queijadinha

INGREDIENTES

Massa:

- 250 g de farinha de trigo;
- 100 ml de leite (aproximadamente).

Recheio:

- 200 g. açúcar;
- 150 ml água;
- Cravo a gosto;
- 200 g de coco seco ralado (in natura);
- 100 g ovos (claras em neve);
- 25 g de manteiga ou margarina;
- 200 g de farinha de trigo (aproximadamente).

MODO DE PREPARO:

MASSA:

1. Misture a farinha com o leite, até obter uma massa não muito dura.
2. Abra com o rolo em mesa polvilhada com bastante farinha de trigo.
3. Corte e deixe descansar por 15 min.
4. Com o suporte nas mãos, coloque o creme de coco e feche, dando beliscões.
5. Asse em forno médio por aproximadamente 30 min.

Recheio:

1. Faça uma calda em ponto de fio médio com o açúcar, água e cravo.
2. Adicione o coco e cozinhe por aproximadamente 25 min. Deixe esfriar e reserve.
3. Bata as claras em neve, junte as gemas e adicione ao doce de coco, margarina e a farinha de trigo até obter um ponto que não caia com facilidade da ponta de uma faca.
4. Por fim, junte o recheio a massa.

Rendimento: 25 porções.

Saroio

INGREDIENTES:

- 1 kg de tapioca fresca;
- 2 cocos ralados;
- 300 g de açúcar;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia, misture a tapioca o coco ralado (já tirado o leite) e tempere com um pouco de sal.
2. Misture bem e reserve.
3. Em outro recipiente, misture o açúcar ao leite de coco e em seguida leve ao fogo até levantar fervura, após isso desligue e reserve.
4. Molde o saroio em formato redondo e leve para assar em frigideira (o ponto de virar é quando um lado estiver duro).
5. Após assar o saroio, molhe no leite de coco e sirva em seguida.

Rendimento: 10 porções.

The background of the entire page is a repeating pattern of various fruits. It includes pineapples, whole apples, slices of watermelon, kiwi slices, and strawberries, all rendered in a simple, black-and-white line-art style. These are scattered across a light green background.

Preparações Salgadas

Baião Misto com Farofa da Casca da Banana

INGREDIENTES:

- 1 kg de feijão verde;
- 300 g de arroz;
- 500 g de queijo coalho;
- 5 unidades médias de banana nanica;
- 100 g de farinha de mandioca;
- 2 colheres de sopa de óleo de soja;
- 300 g de pimentão verde;
- 300 g de cebola.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque 1kg de feijão verde para cozinhar com 1L de água por 30 minutos;
2. Adicionar em outra panela 200g de pimentão, 200g de cebola e 2 colheres de sopa de óleo.
3. Coloque o feijão cozido dentro e depois adicione 500 de arroz, deixe cozinhar por 40 minutos.
4. Após o baião estar pronto, acrescente o queijo picotado.

PREPARO DA FAROFA

1. Corte as cascas das bananas em pedaços, levar ao fogo e mexa por 15 minutos (até elas secarem).
2. Adicione 100g de pimentão, 100g de cebola picotados;
3. Leve ao liquidificador;
4. Adicione em 100g de farinha de mandioca e misture;
5. Por fim, junte todos os ingrediente.

Rendimento: 15 porções.

Bolinho de Casca de Batata

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de casca de batata;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 2 colheres de coentro (opcional);
- 1 colher de sobremesa de fermento químico;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Lavar bem e ferver as cascas de batata.
2. Bater no liquidificador e colocar num recipiente.
3. Acrescentar os ovos, a farinha de trigo, o coentro, o sal e o fermento. Misturar bem.
4. Unte uma travessa e leve ao forno por 20 minutos.
5. sirva em seguida.

Rendimento: 15 porções.

Caldo Verde de Macaxeira

INGREDIENTES:

- 1/2 kg de macaxeira;
- Sal a gosto;
- Talos de coentro a gosto;
- 100 g de coco fresco;
- 2 fatias médias de pimentão verde;
- 1/2 kg de filé de peito de frango cozido;
- 1 e 1/2 unidade de cebola pequena;
- 2 limões.

MODO DE PREPARO:

1. Descasque a macaxeira, lave e leve ao fogo para cozinhar com água e sal, até que fique bastante mole.
2. Quando estiver cozido, bata a macaxeira no liquidificador com um pouco do caldo do cozimento e o leite de coco.
3. Bata o frango no liquidificador e refogue com os demais temperos.
4. Acrescente a macaxeira batida ao refogado e leve ao fogo até ferver.
5. Sirva na temperatura adequada.

Rendimento: 05 porções.

Croquete com Casca de Macaxeira

INGREDIENTES:

- 1/2 Kg de casca de macaxeira;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 xícara de chá rasa de farinha de rosc;a
- Óleo para fritar;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar de macaxeira em água corrente;
2. Retirar a casca fina (marrom) da macaxeira e despreze;
3. Retirar a casca grossa, lavando-a em água corrente;
4. Colocar a casca para cozinhar. Depois de cozida, passe no liquidificador;
5. Numa vasilha, juntar a manteiga, a farinha de trigo e os ovos à casca batida, até que forme uma massa consistente;
6. Enrolar os croquetes, passar na farinha de rosca e fritar em óleo quente.

Rendimento: 3 porções.

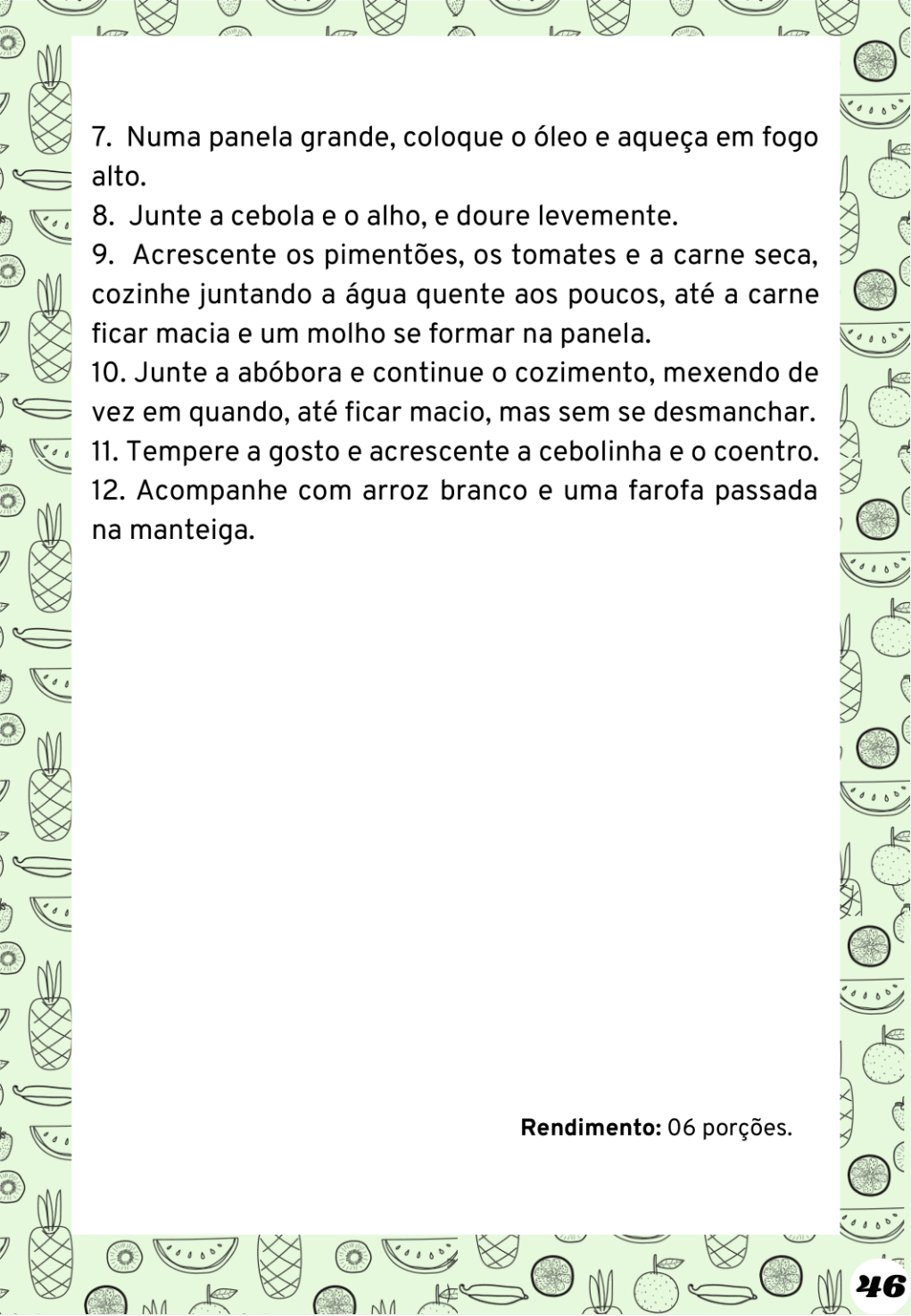
Ensopado de Carne com Abóbora

INGREDIENTES:

- 1 kg de carne seca;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola grande picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 pimentão verde pequeno, picado;
- 1 pimentão vermelho pequeno, picado;
- 4 tomates grandes, sem sementes, picados;
- 1 kg de abóbora madura, descascado e cortado em cubos de 3cm;
- Sal, cominho e açafrão a gosto;
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada;
- 2 colheres (sopa) de coentro picada.

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera, tire a gordura da carne seca e corte-a em pedaços pequenos.
2. Coloque numa tigela grande, cubra com bastante água fria e deixe de molho na geladeira até o dia seguinte, trocando a água 3 ou 4 vezes para eliminar o sal e amaciar a carne.
3. No dia seguinte, escorra a carne.
4. Coloque numa panela de pressão, cubra com 4 xícaras de água fria, leve ao fogo alto e deixe ferver.
5. Cozinhe por cerca de 30 minutos ou até ficar macia.
6. Tire do fogo, escorra e reserve.

- 
7. Numa panela grande, coloque o óleo e aqueça em fogo alto.
 8. Junte a cebola e o alho, e doure levemente.
 9. Acrescente os pimentões, os tomates e a carne seca, cozinhe juntando a água quente aos poucos, até a carne ficar macia e um molho se formar na panela.
 10. Junte a abóbora e continue o cozimento, mexendo de vez em quando, até ficar macio, mas sem se desmanchar.
 11. Tempere a gosto e acrescente a cebolinha e o coentro.
 12. Acompanhe com arroz branco e uma farofa passada na manteiga.

Rendimento: 06 porções.

Macarrão de Talos

INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de óleo;
- 3 dentes de alho;
- 1 cebola picada;
- 2 xícaras de talos e folhas de hortaliças;
- 500g de carne moída;
- Sal, cominho e açafrão a gosto;
- 500g macarrão parafuso;
- 2 xícaras de extrato de tomate;
- 1 litro de água fervente.

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o óleo em uma panela de pressão, refogar a cebola e o alho até ficarem transparentes
2. Adicionar a carne e mexer até dourar.
3. Colocar o extrato de tomate e mexer.
4. Adicionar os talos e as folhas bem picados, misturar bem e reservar.
5. Juntar a água fervente, o sal e o macarrão.
6. Quando o macarrão estiver cozido, escorra.
7. Adicione o macarrão ao molho, mexa vagarosamente, tampe a panela e cozinhe por 3 minutos.

Rendimento: 04 porções.

Omelete Nutritiva Assada

INGREDIENTES:

- 6 unidades médias de ovos de galinha;
- 1 unidade média de cenoura;
- 50 g de vagem;
- 1/2 unidade média de cebola;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó químico;
- 1 unidade média de tomate;
- 1/2 maço de coentro;
- 1/4 maço de cebolinha;
- Sal a gosto;
- 1 colher de chá de óleo de soja.

MODO DE PREPARO:

1. Bata as clara em neve.
2. Misture os demais ingredientes.
3. Coloque o fermento em pó por último e misture.
4. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 10 porções.

Passaporte de Frango

INGREDIENTES:

- 1 pacote de pão tipo hot dog;
- 400 g de filé de peito de frango;
- 1 pitada de sal;
- Coentro a gosto;
- 1 e 1/2 unidade de cebola pequena;
- 2 colheres de sobremesa de óleo de soja;
- Meia embalagem de extrato de tomate;
- 2 limões;
- 2 e 1/2 und. cenoura;
- 2 und. de batata inglesa;
- 2 fatias média de pimentão verde.

MODO DE PREPARO:

1. Limpe o frango com o limão e água, tempere com sal, cominho e colorau.
2. Em uma panela, coloque o frango, a cebola, o coentro, o extrato de tomate e deixe refogar por alguns minutos. Acrescente a água e deixe cozinhar. Quando o frango estiver macio, desfie e reserve.
3. Lave os legumes, descasque e corte em cubos. Coloque-os em uma panela com água e leve ao fogo até cozinhar. Quando estiverem quase cozidos, misture os legumes com o molho do cozimento do frango, o frango desfiado e leve ao fogo para ferver por alguns minutos.
4. Por fim, corte o pão na vertical, coloque um pouco da mistura e sirva na temperatura adequada.

Rendimento: 8 porções.

Risoto de Ovos

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de chuchu com casca;
- 1 xícara de chá de cenoura;
- 1 xícara de chá de couve;
- 1 xícara de chá de talos de couve;
- 6 ovos;
- 5 colheres de sopa de óleo;
- 1 cebola;
- 1/2 xícara de chá de leite diluído;
- 2 xícaras de chá de arroz cozido;
- Sal.

MODO DE PREPARO:

1. Ferva rapidamente o chuchu e a couve picados e a cenoura ralada. Escorrer e reservar.
2. Bater os ovos com o sal. Fazer ovos mexidos com 1 colher de sopa de óleo. Reservar.
3. Aquecer o restante do óleo, dourar a cebola picada e acrescentar os legumes.
4. Adicionar o leite e o sal e deixar levantar fervura.
5. Misturar ao arroz, os legumes e os ovos mexidos.
6. Servir em seguida.

Rendimento: 12 porções.

Sopa Nutritiva

INGREDIENTES:

- 2 batatas inglesa grandes;
- 1 cenoura pequena;
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho médio;
- 1 xícara (chá) de espinafre lavado e picado;
- 1 xícara (chá) de talos de espinafre lavados e picados;
- 2 xícaras (chá) de couve com os talos lavados e picados;
- 4 xícaras (chá) de água de cozimento dos vegetais;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (sopa) de coentro lavado e picado;
- 1 colher (sopa) de cebolinha lavada e picada.

MODO DE PREPARO:

1. Lave e descasque as batatas e a cenoura e reserve suas cascas. Cozinhe as batatas e cenoura e reserve-as juntamente com a água do cozimento.
2. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Escalde as folhas e talos de espinafre em água fervente e escorra-os desprezando a água.
3. No liquidificador, bata as cascas e a água de cozimento da batata e da cenoura, a couve picada e o espinafre e os talos escaldados.
4. Em uma panela grande, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho, adicione o conteúdo do liquidificador e os legumes cozidos reservados.
5. Adicione o sal e o azeite. Depois de apagar o fogo, coloque o coentro e a cebolinha.

Rendimento: 05 porções.

Torta de Legumes

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de legumes e verduras (brócolis, couve-flor, beterraba, cenoura, espinafre);
- 1 cebola pequena picada;
- 1 colher (café) sal;
- 3 ovos batidos;
- Óleo para refogar e untar;
- 500g purê de batatas;
- 1 gema para pincelar.

MODO DE PREPARO:

1. Higienize os vegetais;
2. Faça um refogado de cebola, óleo e sal;
3. Junte os legumes e verduras e acrescente os ovos batidos;
4. Reserve;
5. Unte uma forma com óleo;
6. Espalhe uma camada de purê e outra de refogado;
7. Cubra com outra camada de purê;
8. Pincele com gema e leve ao forno a 170°C (em banho-maria), por 15 minutos para gratinar;
9. Sirva.

Rendimento: 7 porções.

Torta Salgada de Casca de Abóbora com Recheio de Talo

INGREDIENTES

Massa:

- 3 ovos médios;
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora lavada e picada;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de leite;
- 6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico.

Recheio:

- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho médio;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1/2 xícara (chá) de talos de couve lavados e picados;
- 1/4 xícara (chá) de folhas de couve lavadas e picadas;
- 1/2 xícara (chá) de talos de coentro lavados e picados;
- 1/4 xícara (chá) de folhas de coentro lavadas e picadas;
- 3 e 1/2 xícara (chá) de abóbora lavada descascada e picada em cubos pequenos;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

RECHEIO:

1. Lave, descasque e pique a cebola e o alho.
2. Em uma panela grande, doure-os no azeite, acrescente os talos e as folhas da couve e do coentro e refogue.
3. Junte a abóbora e o sal, acrescente água até metade da panela e deixe cozinhar até ficar macia e reserve.

MASSA

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes, com exceção do fermento e bata até que a massa fique homogênea.
2. Acrescente o fermento e bata ligeiramente.
3. Em uma forma untada, despeje metade da massa.
4. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.
5. Leve ao forno (210°C) por 40 minutos ou até que fique dourada.

Rendimento: 10 porções.

Vaca Atolada Diferente

INGREDIENTES:

- 3 kg de mandioca cozida;
- 1 kg de carne bovina;
- 8 unidades médias de tomates;
- 2 maços de coentro;
- 3 unidades grandes de cebolas.
- 1 maço de cebolinha verde;
- Cominho e açafrão a gosto;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a macaxeira em uma panela até ficar bem cozido.
2. Em outra panela, cozinhe a carne com os demais ingredientes.
3. Após cozidos, junte os dois e deixe ferver por mais meia hora.
4. Sirva acompanhado de arroz e saladas.

Rendimento: 90 porções.

Referências

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO. Prefeitura Municipal de Florianópolis. **Aproveitamento Integral dos Alimentos**. Disponível em:

<https://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf>. Acesso em: 06 jul. 2022.

BRASIL. Ministério da Educação. FNDE. **Melhores Receitas da Alimentação Escolar**. Brasília, DF, 2018.

RAIMUNDO, M. G. M. **Diga não ao desperdício e Pan'cs**. São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2016. 68p. ISBN: 978-85-68492-14-7 Disponível em:

http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br/arquivos/ce sans/Diga_ nao_ ao_ desperdicio_ Pancs.pdf Acesso em: 07 jul. 2022

Arroz-doce com leite de coco. Teleculinária. Disponível em: < <https://www.teleculinaria.pt/receitas/doces-e-sobremesas/arroz-doce-com-leite-de-coco/>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

BARRETO, Maria de Fatima Paes. Canjica Nordestina. Tudo Gostoso. Disponível em:

<<https://www.tudogostoso.com.br/receita/68015-canjica-nordestina.html>>. Acesso em: 06 jul. 2022.

Queijadinha Sergipana. Museu do Açúcar e Doce.

Disponível em:

<<https://museudoacucar.com.br/mostras-temporarias/queijadinha-sergipana/>>. Acesso em: 14 jul. 2022.

SANTOS, Elza Maria Lopes dos. Bolo de Milho Verde com Coco Fresco. CyberCook. Disponível em:

<<https://cybercook.com.br/receitas/bolos/bolos-simples/receita-de-bolo-de-milho-verde-com-coco-fresco-57552>>. Acesso em: 04 jul. 2022.

FAGUNDES, Deise. Munguzá do Nordeste. Tudo Gostoso. Disponível em:

<<https://www.tudogostoso.com.br/receita/187106-munguza-do-nordeste.html>>. Acesso em: 13 jul.2022.

Estação Agrícola. Receita junina: aprenda como fazer sarioio. Disponível em:

<<https://globoplay.globo.com/v/10658113/>>. Acesso em: 11 jul. 2022.

SOUSA, I.A.V. et al. Preparações culinárias para alimentação escolar saudável e sustentável. Teresina : UFPI, 2021. Disponível em:

<https://ufpi.br/arquivos_download/arquivos/EDUFPI/Prepara%C3%A7%C3%B5es_culin%C3%A1rias_para_alimenta%C3%A7%C3%A3o_escolar_saud%C3%A1vel_e_sustent%C3%A1vel_ferramenta_did%C3%A1tica.pdf>. Acesso em: 12 set. 2022.

FERNANDES, Amanda. Como Fazer Sementes de Abóbora Assadas. Marola em Carambola. Disponível em: <<https://marolacomcarambola.com.br/como-fazer-sementes-de-abobora-assadas/>>. Acesso em: 15 de set. de 2022.

Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.

Realização:



cecaneufs@gmail.com



(79) 9 9989-1801

