



PROJETO PEIXINHOS DE LUZ

APOSTILA DE CULINÁRIA

DEPARTAMENTO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL

São Paulo

RESPONSÁVEL PELA ELABORAÇÃO DESTA APOSTILA

Rosemary Cayres Brandão Soares

COLABORADORA

Rita D'Amélio Sanchez



INDICE

1- INTRODUÇÃO.....	04
2- ORIENTAÇÕES E DICAS.....	05
2.1-Como e onde comprar alimentos	
2.2-Vantagens do planejamento de compra	
2.3-Dicas para uma boa compra	
2.4-Procedimentos de higiene e manipulação	
2.5-Truques úteis	
2.6-Medidas e equivalências	
2.7-Tamanhos de formas	
2.8-Temperaturas do forno	
3- 1ª AULA SALGADINHOS.....	10
3.1-Introdução	
3.2-Valor nutritivo	
3.3-Dicas	
3.4-Coxinha de Galinha	
3.5-Risole e Croquete de Carne	
3.6-Empadinha de Palmito ou de Frango	
3.7-Esfiha fechada e aberta	
3.8-Pastel de carne e Quibe	
4- 2ª AULA BOLOS PRÁTICOS.....	17
4.1-Introdução	
4.2-Ingredientes	
4.3-Medir	
4.4-Formas	
4.5-Como verificar se o bolo está assado	
4.6-Como armazenar os bolos	
4.7-Bolo de bagaço de milho e Bolo de Maçã com canela	
4.8-Bolo de laranja e Bolo nutritivo	
4.9-Bolo de iogurte e Bolo Peteleco	
4.10-Bolo de cenoura e Bolo fubá com goiabada	
5- 3ª AULA TORTAS DOCES E SALGADAS.....	23
5.1-Introdução	
5.2-Ingredientes	
5.3-Medir	
5.4-Formas	
5.5-Como verificar de as tortas estão assadas	
5.6-Torta de escarola e Torta de arroz	
5.7-Torta de macarrão e Torta de cachorro-quente	
5.8-Torta de banana e Torta de maçã	
6- 4ª AULA PÃES.....	28
6.1-Introdução	
6.2-Objetivos	
6.3-Valor nutritivo dos pães	
6.4-Pão de mandioca	
6.5-Pão caseiro	
6.6-Pão de forma	
7- 5ª AULA REAPROVEITAMENTO DE ALIMENTOS.....	33
7.1-Introdução	
7.2-Reaproveitamento de folhas, talos e cascas	
7.3-Reaproveitamentos das sobras	
7.4-Sugestões para o preparo das sobras	
7.5-Receitas	
Arroz verdinho e Panqueca verde	
Bolo de casca de banana e Farofa de casca de banana	
Doce de casca de melancia e Hambúrguer de abobrinha	
7.6-Dicas para aproveitamento do leite azedo	
7.7-Queijo caseiro	

1- INTRODUÇÃO

Esta apostila visa capacitar as gestantes cadastradas no Projeto Peixinho de Luz, na elaboração de receitas nutritivas e econômicas, visando a redução do desperdício e a formação de hábitos alimentares adequados. Tendo por objetivo: a educação alimentar, colaborar para melhoria da qualidade de vida das gestantes, também, fornecer receitas que poderão ser comercializadas e, assim contribuir como complemento da renda familiar.

A apostila traz receitas de fácil preparo, de alto valor nutricional, bem como, de baixo custo e dicas sobre planejamento de compras, cuidados no preparo, higiene e na manipulação de alimentos, pesos e medidas, aproveitamentos de talos, folhas e cascas (verduras, legumes e frutas), salgadinhos.

***"A Oração e o Trabalho são portos seguros de nossa espécie da Terra".
(Bezerra de Menezes)***

2-ORIENTAÇÕES E DICAS



2.1- Como e onde comprar alimentos

Ao comprar alimentos, é necessário ter muita atenção: verifique a qualidade da embalagem, o prazo de validade, o peso e o preço.

Para produto industrializado, observe as informações, na embalagem, referente à composição do produto e validade.

O alimento natural deve ter suas características, como cheiro, cor, aspecto e textura, inalteradas.

Antes de ir às compras, faça uma lista do que vai comprar. Assim, economiza-se tempo e dinheiro.

Sempre compre frutas, verduras e legumes da época e de preferência em feiras livres e sacolões.

No supermercado procure comprar as promoções.

2.2- Vantagens do planejamento de compra

- Não se compram alimentos supérfluos (desnecessários);
- Saber com antecedência o que é preciso comprar;
- Melhor aproveitamento dos alimentos eliminando desperdícios;
- Maior controle sobre os produtos em estoque;
- Consumo dos alimentos de época.

2.3- Dicas para uma boa compra

- A qualidade e a aparência do que se deseja adquirir deve ser observada no momento da compra;
- Antes de fazer qualquer compra verificar o dinheiro disponível;
- Fazer uma lista dos alimentos que vai comprar;
- Escolher o supermercado, sacolão ou feira livre, comparando, sempre, preço, qualidade e as vantagens que cada um oferece;
- Fazer um levantamento dos alimentos e dos gastos semanal, quinzenal e mensal;

- Verificar sempre o estoque antes de qualquer compra; não compre alimentos que não possua data de fabricação e validade;
- As embalagens dos produtos em geral: se não estão violadas, furadas ou rasgadas, hortaliças (verduras e legumes) e frutas estão firmes, limpas, de cor e tamanho uniforme e sem folhas amarelas;
- Os ovos não estão rachados ou muito sujos;
- Os grãos secos não estão com carunchos, mofo ou com umidade

2.4- Procedimentos de higiene e de manipulação

Os alimentos, assim como suas embalagens carregam, em sua superfície, micróbios que podem causar doenças aos seres humanos.

Micróbios são seres invisíveis a olho nu, somente são visto através de microscópio.

Estão em todos os lugares (unhas, ar, boca, cabelo, equipamentos de cozinha), adora umidade, lixo, utensílios sujos, detestam excesso de frio (geladeira, freezer) e excesso de calor (forno, fogão) e se multiplicam rapidamente em temperatura ambiente.

Os cuidados de higiene descritos a seguir visam eliminar ou reduzir os microorganismos em níveis seguros evitando que eles causem doenças a quem consumir:

- Lave bem as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos e antes das refeições;
- **Lave bem as verduras e legumes em água corrente, limpa e tratada. As verduras, frutas e legumes consumidos crus devem ser desinfetados utilizando-se os seguintes produtos e técnica:**
 - ***Para um 1l de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária, sem cheiro, sem corante, sem detergente e de procedência confiável. Deixe os legumes, as frutas e as verduras nessa solução por 15 minutos e enxágüe em água corrente.***
- Conservar os alimentos secos como: farinha de trigo, maisena, farinha de rosca em lugar seco e ventilado e livre de insetos;
- Evite contato entre os alimentos crus e cozidos;
- Lave muito bem com água e sabão os utensílios, tábuas de corte, panelas e pias, mantendo-os rigorosamente limpos;
- Evitar o uso de latas de alimentos que estejam amassadas, estufadas, enferrujadas ou com vazamento;

- Verificar as embalagens dos alimentos secos e sua validade, e que não contenham mofo, bolor, manchas;
- Não lavar carnes ou peixe em água para que não percam o seu suco rico em nutrientes;
- **Depois de prontos os alimentos devem ser conservados na geladeira em recipiente fechado. Armazenando-os na seguinte ordem:**
 - ***Nas prateleiras superiores alimentos prontos para o consumo; os semiprontos ou pré-preparados, nas prateleiras do meio, e os produtos crus, nas prateleiras inferiores, separados entre si e dos demais produtos.***
- Não utilize ovos com casca rachada;
- Não deixe alimentos prontos em temperatura ambiente (em cima do fogão, no forno, sobre a pia) por mais de 30 minutos;
- Mantenha os alimentos e ou preparações fora do alcance de insetos e animais;
- Não deixe o lixo exposto ou aberto na área de preparação dos alimentos;
- Limpe a caixa d'água de sua residência a cada seis meses;
- Utilize somente água tratada ou fervida;

2.5- Truques Úteis

- **Leia toda a receita:** nunca comece uma receita sem tê-la lido até o fim.
- **Siga as instruções á risca:** observe o tempo estipulado para o preparo.
- **Escolha o recipiente certo:** panela ou fôrma pequena dá prejuízo, derrama o alimento, grande prejudica a consistência ou a aparência.
- **Meça com cuidado:** siga as medidas corretamente.
- **Ingredientes a mão:** tenha todos os ingredientes a mão, suspender a preparação para procurar ingredientes pode prejudicar a receita.

- **Forno quente:** se a receita pede preaquecimento do forno, acenda 15 minutos antes de colocar a receita. Se pedir para o forno ser aceso na hora, é porque o prato deve ser aquecido lentamente.
- **Para conservar o sal** bem seco e fino, ponha uma bolacha salgada no fundo do saleiro.
- **Para evitar que o açúcar empedre no açucareiro,** coloque lasquinhas de casca de laranja no recipiente, além de resolver o problema, seu açúcar vai ficar com um cheiro agradável.
- **Seu feijão vai amolecer mais rapidamente** se você acrescentar um pouco de bicarbonato de sódio na água em que ele ficou de molho e na do cozimento.
- **Para que as verduras conservem o máximo de vitaminas,** acrescente algumas gotas de limão na água do cozimento.
- **Nunca compre um produto só porque está em oferta,** quando se compra muito barato, coisas desnecessárias, você faz uma falsa economia.
- **Uma alimentação saudável** não dispensa o consumo diário de cereais, frutas, legumes e verduras. Além de concentrarem vários nutrientes e serem ricos em fibras, eles favorecem o bom funcionamento do organismo.

2.6- Medidas e equivalências

Medidas-padrões	Volume	Equivalente
Xícara de chá	236 ml	16 colheres de sopa
Colher de sopa	15 ml	3 colheres de chá
Colher de chá	5 ml	

Alimentos	Medidas	Peso equivalente (g)	Alimentos	Medidas	Peso equivalente (g)
Açúcar cristal	1 xícara (chá)	207,5	Farinha de trigo	1 xícara (chá)	123,0
	½ xícara (chá)	101,1		½ xícara (chá)	61,5
	¼ xícara (chá)	66,0		¼ xícara (chá)	31,0

	1 colher (sopa)	14,0		1 colher (sopa)	8,0
Açúcar refinado	1 xícara (chá)	181,0	Fubá	1 xícara (chá)	120,0
	½ xícara (chá)	87,0		½ xícara (chá)	60,0
	¼ xícara (chá)	44,0		¼ xícara (chá)	30,0
	1 colher (sopa)	12,0		1 colher (sopa)	8,0
Margarina	1 xícara (chá)	219,0		¼ xícara (chá)	26,0
	½ xícara (chá)	103,0		1 colher (sopa)	7,1
	¼ xícara (chá)	51,0	Amido de Milho	1 xícara (chá)	100,0
	1 colher (sopa)	15,0		½ xícara (chá)	50,0
Fermento em pó	1 colher (sopa)	11,0		¼ xícara (chá)	25,0
				1 colher (sopa)	15,0

2.7- Tamanhos de formas:

Forma retangular	<i>pequena: 30cm x 20cm</i>
	<i>média: 38cm x 26cm</i>
	<i>grande: 44cm x 30cm</i>
Forma redonda	<i>pequena: diâmetro 22cm</i>
	<i>média: diâmetro 26cm</i>
	<i>grande: diâmetro 30cm</i>

2.8-Temperaturas do forno:

Baixa-120 a 180°C

Moderada-180 a 200°C

Quente 200- a 230°C

Muito quente- 230 a 290°C

1ª Aula

Salgadinhos



3-Salgadinhos

3.1-Introdução

Os salgadinhos são indispensáveis em festas para acompanhar aperitivos, refrescos, sendo também servido como lanche.

Os salgadinhos apresentam-se em grande variedade de tipos e formas, podendo ser preparado por meio de fritura ou ao forno.

Em geral são feitos com farinha de trigo e gordura, com mais variados tipos de recheios.

Os salgadinhos podem ser: coxinhas de galinhas, empadinhas, bolinhos, pastéis, esfiha, quibe e risolis.

3.2-Valor Nutritivo

Os salgadinhos são bastante calóricos, pois possuem grande quantidade de carboidratos e gorduras. O valor nutritivo aumenta de acordo com os ingredientes utilizados para fazer o recheio.

3.3-Dicas

- Para calcular a quantidade certa de salgadinhos que deverá ser feito é só contar 5 a 6 unidades por pessoa aproximadamente;
- O recheio deve estar frio na hora de ser empregado, caso contrário à massa não terá um bom resultado final;
- Os salgadinhos quentes (fritos ou assados) devem ser escolhidos com cuidado no caso de almoço ou jantar, pois precisam combinar com o cardápio da refeição;
- Devem ser fritos em gordura bem quente;
- Para saber se o óleo está na temperatura adequada, coloque uma bolinha da massa no óleo. Se subir rapidamente e começar a corar, o óleo já está quente.

3.4-Coxinha de Galinha

<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 2 xícaras (chá) de água*▪ 2 xícaras (chá) farinha de trigo▪ 2 colheres (sopa) de margarina* <p>Recheio</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 1 peito de frango▪ 1 colher (sopa) de óleo▪ ½ cebola picada▪ 1 dente de alho picado▪ 1 colher (sopa) de salsinha picada▪ 1 tomate sem pele e semente picado▪ Sal a gosto▪ 2 ovos▪ Farinha de rosca para empanar	<p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa</p> <p>Leve ao fogo a água ou caldo de frango e deixe ferver, após ferver, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem, até desprender do fundo da panela, deixe esfriar.</p> <p>Recheio</p> <p>Coloque o peito de frango com temperos (cebola, alho, louro, sal) numa panela e deixe cozinhar, retire o peito e desfie, e coe o caldo e use na massa.,</p> <p>Refogue o alho, cebola, retire e jogue no frango desfiado com os demais temperos, deixe esfriar para refogar as coxinhas.</p> <p><u>Montagem</u></p> <p>Modele e recheie as coxinhas e passe por ovo batido com 1 colher (sopa) de água e pela farinha de rosca, frite e óleo quente.</p>
<p style="text-align: center;"><u>*Dicas*</u></p>	

- Se usar caldo do frango não colocar a margarina.
- Substituir 1 xícara (chá) de água por uma de caldo de frango.
- **1º Caldo de Frango:** poderá ser feito com peito de frango ou com a carcaça do frango, com temperos, após o cozimento coar para que não fiquem pedaços de frango na massa.
- **2º Caldo de Frango:** dissolver nas 2 xícaras (chá) de água 2 tabletes de caldo de frango e 2 colheres de sopa de óleo.

3.5-Risole	Croquete de carne
<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 xícaras (chá) de água* ▪ 2 xícaras (chá) farinha de trigo ▪ 2 ovos para empanar ▪ Farinha de rosca para empanar ▪ 2 colheres (sopa) de margarina* <p>Recheio Queijo, presunto, frango, carne, legumes, etc.</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa Leve ao fogo a água ou caldo de frango ou carne, deixe ferver. Após ferver, acrescentar a farinha trigo mexendo bem, até desprender de fundo da panela, deixe esfriar.</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ K carne moída ▪ 2 tomates picados ▪ 1 cebola média picada ▪ ½ xícara de salsinha picada ▪ sal a gosto ▪ 1 colher (sopa) margarina ▪ 1 xícara (chá) de água ▪ 1 xícara de farinha de trigo <p><u>Modo de Preparo</u> Refogar bem a carne, após acrescentar cebola, salsinha e o tomate, deixar cozinhar um pouco. Adicionar água deixar ferver em seguida colocar margarina e a farinha, mexendo bem até desgrudar do fundo da panela, deixar esfriar.</p>

<p><u>Montagem</u></p> <p>Modele e recheie os risoles e passe por ovo batido com 1 colher (sopa) de água e pela farinha de rosca, frite em óleo quente.</p> <p style="text-align: center;"><u>*Dicas*</u></p> <p>➤ Substituir a água por caldo de frango, legumes ou carne, não colocar a margarina.</p>	<p>OBS: Se precisar colocar mais farinha.</p> <p><u>Montagem</u></p> <p>Modele os croquetes e passe por ovo batido com 1 colher (sopa) de água e pela farinha de rosca, frite e óleo quente.</p>
--	--

3.6-Empadinha de Palmito ou Frango

<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 xícaras (chá) farinha de trigo ▪ 1 ovo inteiro ▪ 1 gema ▪ 6 colheres (sopa) de gordura vegetal ▪ 6 colheres (sopa) de margarina ▪ 2 colheres (sopa) de óleo ▪ ½ xícara (chá) de leite ▪ 1 colher (sobremesa) de sal <p>Recheio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 peito de frango ▪ 1 dente de alho 	<p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa</p> <p>Misturar todos os ingredientes e amassar bem e deixar descansar por 30 minutos.</p> <p>Recheio</p> <p>Refogar a cebola e o alho, colocar o frango desfiado, colorau, salsinha e o sal. Pó último colocar a farinha de trigo dissolvida no leite, deixar engrossar depois de frio rechear as empadinhas.</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ cebola picada ▪ 1 xícara (chá) de leite ▪ 1 colher (sopa) farinha trigo ▪ Salsinha a gosto ▪ 1 colher (chá) de colorau ▪ sal a gosto 	<p><u>Montagem</u></p> <p>Colocar a massa na parte dentro das forminhas coloque o recheio, cobrir com a outra parte* e pincelar com gema de ovo e levar a para assar.</p>
---	--

<p><u>*Dicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Usar gordura vegetal gelada deixa a massa crocante. ➤ Ao colocar a parte de cima, umedeça com água as bordas e feche bem com os dedos para que ao assar o recheio não saia. ➤ Para ficar mais dourada, acrescentar algumas gotas de café, sem açúcar às gemas batidas, antes de pincelar a massa. ➤ Massa serve para tortas e pastel de forno
--

3.7-Esfiha Fechada	Esfiha Aberta
<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 k de farinha de trigo ▪ 2 copos (requeijão) de água ▪ ½ copo (requeijão) de óleo ▪ 2 colheres (sopa) de açúcar ▪ 50g de fermento para pão ▪ sal a gosto ▪ 1 ovo para pincelar <p>Recheio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ k de carne moída ▪ ½ cebola picada ▪ 3 tomates picados ▪ Suco de 1 limão 	<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 15g de fermento biológico ▪ ½ xícara (chá) fermento em pó ▪ 1 colher (sopa) de açúcar ▪ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo ou até dar o ponto ▪ 2 batatas cozidas e espremidas ▪ 2 gemas ▪ 1 colher de (sopa) de sal ▪ ¼ xícara (chá) de óleo ▪ 1 xícara (chá) de leite <p>Recheio</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pimenta-do-reino a gosto ▪ Salsinha a gosto <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa Misturar a água, óleo e o fermento e ir acrescentando aos poucos a farinha, se grudar na mão passar óleo e continuar sovando a massa, até não grudar, deixar descansar 20 minutos antes de modelar as esfihas.</p> <p>Recheio Misturar a carne, cebola o tomate, sal, pimenta do reino por último o limão, deixe descansar antes de rechear as esfihas,</p> <p><u>Montagem</u> Faça bolinhas e coloque o recheio modelando as esfihas, pincele com gema e leve ao forno para assar até ficarem douradas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 300g de carne moída crua ▪ Sal, pimenta-do-reino ▪ Cebola tomate, cheiro-verde picados ▪ Caldo de limão a gosto <p><u>Modo de Preparo:</u>Para o recheio, misture a carne,os temperos e deixe descansar por 1 dia.Para a massa, em uma tigela,misture o fermento dissolvido no leite, o açúcar e metade da farinha.Mexa bem e deixe descansar por 20 minutos.Na mesma tigela,adicione as batatas, as gemas,o sal,o óleo,o leite e mexa até ficar homogêneo.Junte a farinha restante mexendo até dar ponto.Corte a massa em pedaços pequenos, abra e recheie com a carne.Coloque em uma fôrma untada e enfarinhada e leve ao forno médio préaquecido, até assar.</p>
3.8-Pastel de Carne	Quibe
<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 ½ xícara de farinha de trigo ▪ 2 colheres (sopa) de óleo ▪ 1 colher (chá) de fermento em pó ▪ 1 pitada de sal ▪ ½ cálice de cachaça ▪ Água fria o quanto baste <p><u>Sugestões de Recheio</u> Picadinho de carne moída com ovos e azeitona Refogado de palmito</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 k de carne moída ▪ ½ k de trigo para quibe ▪ 2 cebolas moídas ▪ Salsinha picada ▪ Hortelã picada ▪ Suco de 1 limão <p><u>Modo de Preparo</u> Coloque o trigo de molho em água fria por 2 horas ou em água quente</p>

Queijo mineiro

Mussarela temperada com orégano

Mussarela e presunto picados

Frango com requeijão

Modo de Preparo

Junte a farinha de trigo, o fermento e o sal e peneire. Misture o óleo e a cachaça e amasse bem.

Vá acrescentando água fria aos poucos, amassando até obter uma massa lisa e deixe descansar por dez minutos e abra com rolo.

Coloque o recheio, dobre a massa e corte com uma carretilha ou faca, amassando as beiradas com um garfo.

Frite em óleo bem quente

***Dicas**

Para saber se o óleo está na temperatura adequada, coloque uma bolinha da massa no óleo. Se subir rapidamente, e começar a corar o óleo já está quente.

por 20 minutos. Escorra e esprema bem para tirar o excesso de água.

Misture a carne com a cebola, salsinha, hortelã e o limão.

Faça pequenos bolinhos alongados e frite em óleo bem quente.

Dicas

- Faça bolinhos ocios e recheie com um picadinho de carne e cebola.

- Acrescente margarina na massa e coloque no forno para assar.



2ª Aula

Bolos Práticos



4-Bolos

4.1-Introdução

Antes de começar o preparo de um bolo, leia com atenção a receita e reúna todos os ingredientes e utensílios. Prepare as fôrmas, coloque a grade do forno na altura desejada e aqueça-o.

4.2-Ingredientes

É bom que todos os ingredientes estejam em temperatura ambiente, não faça substituições, ingredientes diferentes dão resultados diferentes.

4.3- Medir

Os ingredientes devem ser medidos com muita atenção. Para medir líquidos e sólidos use sempre medidas padronizadas (xícaras e colheres) ou como indicar a receita.

4.4-Fôrmas

Assegure-se de que o tamanho e o preparo das fôrmas sejam os indicados pela receita. Se tiver que untar e polvilhar a fôrma, unte fundo e lado generosamente com óleo ou margarina, polvilhe com farinha de trigo, virando a fôrma para que fique uniformemente recoberta: vire-a de cabeça para baixo e bata delicadamente sobre o fundo para retirar o excesso de farinha.

4.5- Como verificar se o bolo está assado

Não abra a porta do forno antes que o tempo mínimo indicado pela receita tenha decorrido, após retire o bolo delicadamente e enfie um palito no centro: ele deverá sair seco e limpo. Para ver se um bolo de claras ou sem gordura está pronto, pressione delicadamente a superfície a massa deverá voltar.

4.6- Como armazenar os bolos

Os bolos deixados dentro da fôrma, com ou sem cobertura, devem ser bem fechados com papel de alumínio ou película de plástico. A maioria dos bolos fica melhor quando consumidos entre um e dois dias.

4.7- Bolo de Bagaço de Milho	Bolo de Maçã com Canela

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) bagaço de milho
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Rale o milho e separe o bagaço, passando pela peneira*. Bata no liquidificador os demais ingredientes. Acrescente as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em forno preaquecido.

*Dicas

Com o caldo, faça suco de milho ou curau.

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- ½ colher (sopa) de canela em pó
- 3 maçãs com casca picadas
- 3 ovos

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes líquidos no liquidificador acrescente o açúcar e bata bem.

Coloque os ingredientes secos numa vasilha e acrescente aos poucos a parte líquida e misture levemente, despeje numa assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio para assar até que, ao espetar um palito, este saia seco.

*Dicas

A maçã é rica em pectina, fibra solúvel em água que auxilia no controle dos níveis de colesterol no sangue.

4.8-Bolo de Laranja	Bolo Nutritivo
<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ xícara (chá) de óleo ▪ 4 ovos ▪ 1 laranja com casca e sem semente ▪ 2 xícaras de (chá) farinha de trigo ▪ 2 xícaras (chá) de açúcar ▪ 1 colher (sopa) fermento em pó ▪ Margarina para untar <p>Calda</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suco de 2 laranjas ▪ 5 colheres (sopa) de açúcar <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Bata no liquidificador o óleo, os ovos e a laranja. Numa tigela, junte a farinha açúcar e o fermento peneirado. Acrescente aos poucos a mistura do liquidificador e mexa até formar uma massa lisa. Unte uma fôrma grande com buraco no meio e leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos.</p> <p>Prepare a calda, levando ao fogo o suco de laranja e o açúcar. Molhe o bolo ainda quente com a calda.</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 ovos ▪ 1 ½ xícara (chá) de beterraba ▪ 1 xícara (chá) de cenoura ▪ 2 laranjas (sem casca e semente) ▪ ¾ xícara (chá) de óleo ▪ 3 xícaras (chá) de açúcar ▪ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo ▪ 1 colher de (sopa) fermento em pó <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, a laranja sem casca e sem semente e o óleo.</p> <p>Adicione a estes ingredientes líquidos o açúcar peneirado.</p> <p>Acrescente a farinha de trigo e o fermento e misture bem.</p> <p>Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada.</p> <p>Leve para assar em forno médio preaquecido.</p>

--	--

4.9-Bolo iogurte	Peteleco (chocolate)
<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 copo de iogurte natural ▪ 1 copo(iogurte) de óleo ou 2 colheres (sopa) de margarina ▪ 3 ovos inteiros ▪ 2 copos (iogurte) de farinha de trigo ▪ 2 copos (iogurte) de açúcar ▪ 1 colher (sopa) de fermento em pó <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Bater no liquidificador o iogurte, óleo e os ovos e reserve.</p> <p>Numa vasilha misture a farinha o açúcar e fermento em pó, após misture a parte líquida e coloque em forma untada e leve ao forno médio até ficar dourado.</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 ovos ▪ 1 xícara (chá) de água fervendo ▪ 1 xícara (chá) de óleo ▪ 1 xícara (chá) de achocolatado em pó ▪ 3 xícara (chá) de farinha de trigo ▪ 2 xícara (chá) de açúcar ▪ 1 colher (sopa) de fermento em pó. <p><u>Cobertura</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 colheres (sopa) açúcar ▪ 3 colheres (sopa) chocolate ▪ 2 colheres (sopa) margarina ▪ ½ xícara (chá) leite <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa: Bater no liquidificador os ovos, óleo açúcar, chocolate e reserve.</p> <p>Depois de batido colocar numa tigela e adicione a farinha o fermento mexer muito depois coloque a água fervendo, colocar na assadeira e levar para assar.</p>

	<p>Cobertura: Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo deixando ferver e jogar no bolo quente.</p>
--	---

4.10-Bolo de Cenoura	Fubá com Goiabada
<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 ovos ▪ 3 cenouras grandes ▪ 3 copos (requeijão) de farinha de trigo ▪ 3 copos (requeijão) de açúcar ▪ 1 copo (requeijão) de óleo ▪ ½ copo (requeijão) de leite ▪ 1 colher (sopa) de fermento em pó <p><u>Cobertura</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 xícara (chá) açúcar ▪ 1 xícara (chá) leite ▪ 4 colheres (sopa) chocolate ▪ 2 colheres (sopa) margarina <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Bater no liquidificador os ovos, o óleo as cenouras e o açúcar bater bem. Numa vasilha coloque a farinha e o fermento e mistura a parte liquida, colocar numa assadeira untada e levar para assar.</p> <p><u>Cobertura</u></p> <p>Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo deixando cozinhar até desgrudar do</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4ovos ▪ 2 xícaras (chá) de açúcar ▪ 1 xícara de óleo ▪ 1 xícara (chá) farinha de trigo ▪ 1 xícara (chá) de fubá ▪ 1 xícara (chá) leite quente ▪ 1 colher de (sopa) de fermento em pó. <p><u>Recheio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Goiabada pedaço <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Bater no liquidificador os ovos, açúcar e o óleo até ficar cremoso.</p> <p>Coloque numa tigela a farinha o fubá e adicione o que bateu no liquidificador, após coloque o leite quente bater muito bem e por ultimo coloque o fermento em pó.</p> <p>Corte a goiabada em pedaço pequeno envolva na farinha de trigo e coloque</p>

fundo da panela e colocar no bolo.

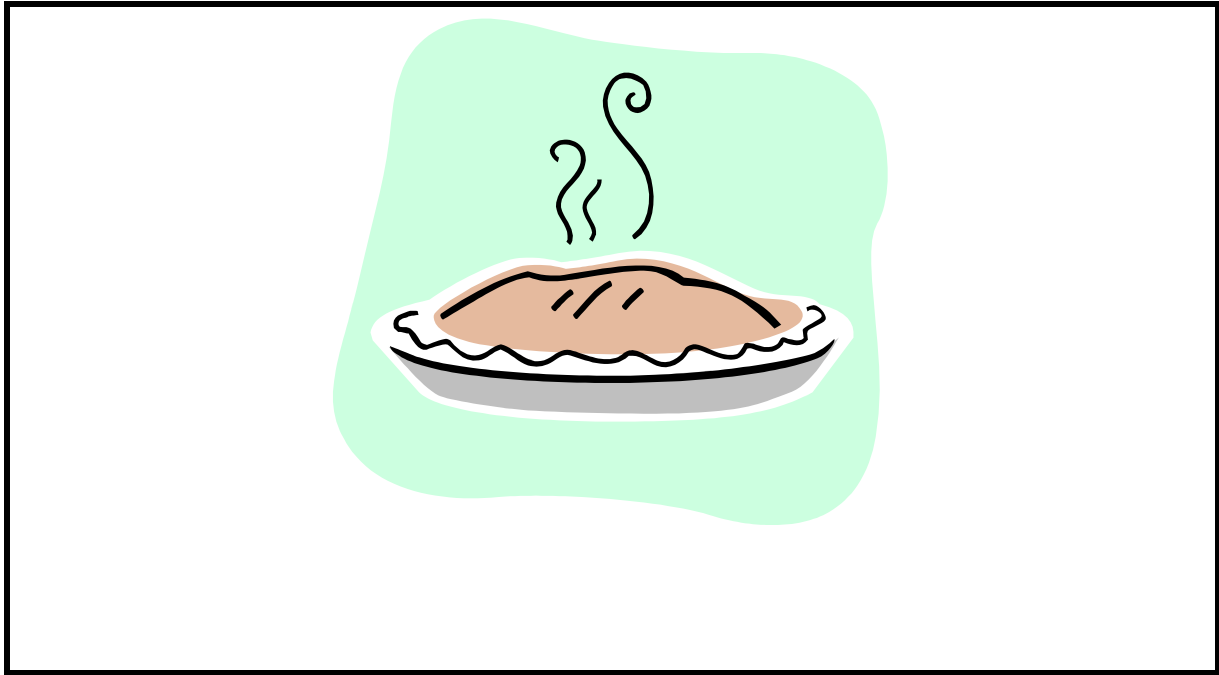
na massa quando estiver na assadeira.

Levar para assar em forno preaquecido cerca de 30 minutos.

Aguarde esfriar para desenformar.

3ª Aula

Tortas Doces e Salgadas



5-Tortas Doces e Salgadas

5.1-Introdução

Tortas salgadas podem ser introduzidas no cardápio como prato principal no lanche ou na ceia, principalmente no verão, acompanhada de uma salada ou no inverno após a sopa. Versáteis as tortas salgada é um prato pratico de fácil elaboração onde são introduzidos todos os nutrientes necessários para uma dieta saudável.

Tortas doces são introduzidas no cardápio no lanche, sobremesa e em festas comemorativas.

Para a elaboração das tortas as massas são do tipo podre, de liquidificador que, e massas folhadas.

5.2-Ingredientes

É bom que todos os ingredientes estejam em temperatura ambiente, não faça substituições, ingredientes diferentes dão resultados diferentes. Para medir os ingredientes secos das receitas, despeje-os em uma xícara, até ultrapassar a borda. Nivele-os com uma faca, deixando a superfície lisa.

5.3- Medir

Os ingredientes devem ser medidos com muita atenção. Para medir líquidos e sólidos use sempre medidas padronizadas (xícaras e colheres) ou como indicar a receita.

5.4-Fôrmãs

Assegure-se de que o tamanho e o preparo das fôrmas sejam os indicados pela receita. Se tiver que untar e polvilhar a fôrma, unte fundo e lado generosamente com óleo ou margarina, polvilhe com farinha de trigo, virando a fôrma para que fique uniformemente recoberta: vire-a de cabeça para baixo e bata delicadamente sobre o fundo para retirar o excesso de farinha.

5.5- Como verificar se as tortas estão assadas

Não abra a porta do forno antes que o tempo mínimo indicado pela receita tenha decorrido, algumas tortas são elaboradas com massas que precisam ir ao forno antes de serem recheadas alguns truques como colocar sobre elas papel de alumínio após colocar alguns grãos de feijão para que a massa não estufe.

5.6-Torta de Escarola	Torta de Arroz
<p><u>Ingrediente</u></p> <p>Massa</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 ovos ▪ 3 xícaras (chá) farinha de Trigo ▪ 1 xícara (chá) de leite ▪ 1 xícara (chá) de óleo ▪ 1 colher (sopa) de sal ▪ 1 colher (sopa) fermento em pó ▪ 1 colher (chá) de sal ▪ Orégano a gosto <p>Recheio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 tomates picados ▪ 1 colher (chá) de sal ▪ 1 maço de escarolas cortadas em tiras finas ▪ 1xícara (chá) de maionese ▪ 1xícara de queijo parmesão ralado <p><u>Modo de Preparo</u></p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <p>3 Ovos</p> <p>2 xícaras (chá) de leite</p> <p>3 xícaras de arroz cozido</p> <p>1 xícara (chá) de óleo</p> <p>1 xícara (chá) de talos salsinha(opcional)</p> <p>1 ½ xícara de farinha de trigo</p> <p>Sal a gosto</p> <p>1 Colher (sopa) de fermento em pó.</p> <p>Recheio</p> <p>1 colher (sopa) de cebola picada</p> <p>1 dente de alho</p> <p>2 colheres (sopa) de óleo</p> <p>200g peito de frango desfiado</p> <p>½ lata de milho verde</p> <p>2 xícaras (chá) tomate sem semente e sem pele picado</p> <p>1 colher (sopa) salsinha picada</p>

<p>Recheio: em um recipiente, misture todos os ingredientes e coloque na massa.</p> <p>Massa: coloque os ovos, leite, óleo, sal e metade da farinha de trigo no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea.</p> <p>Acrescente o restante da farinha de trigo, fermento e o sal. Bata novamente.</p> <p>Despeje metade da massa em uma assadeira untada, espalhe o recheio preparado e cubra com o restante da massa.</p> <p>Assar em fogo médio por 35 minutos.</p>	<p>1 xícara (chá) de água</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa: Bata no liquidificador todos os ingredientes.</p> <p>Recheio: Doure a cebola e o alho no óleo quente, acrescente os demais ingredientes e deixe refogar.</p> <p>Montagem: Coloque uma parte da massa na assadeira untada e polvilhada com farinha, depois o recheio frio e cubra com a outra parte da massa e leve para assar por 30 minutos fogo médio.</p> <p><u>*Dicas:</u></p> <p>Substitua o frango por atum, carne moída, legumes ou presunto</p>
---	--

5.7-Torta de Macarrão	Torta de Cachorro-quente
<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <p>3 ovos</p> <p>3 xícaras(chá) de macarrão cozido (sobra)</p> <p>2 xícaras(chá) de leite</p> <p>¼ xícaras (chá) de óleo</p> <p>2 colheres de farinha de trigo</p> <p>Sal a gosto</p> <p>3 colheres de queijo parmesão ralado</p> <p>1 colher(sopa) de fermento em pó</p> <p>2 colheres de farinha de rosca p/untar</p> <p>Margarina p/untar</p> <p>Recheio</p> <p>Almeirão picado</p> <p>Alho</p> <p>Óleo</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <p>3 ovos</p> <p>1 xícara (chá) de leite</p> <p>1 xícara de água</p> <p>2 xícaras de farinha de trigo</p> <p>Sal e orégano a gosto</p> <p>½ xícara (chá) de óleo</p> <p>1 colher (sopa) de amido de milho</p> <p>1 colher (sopa) de fermento em pó</p> <p>Recheio</p> <p>1 colher (sopa) cebola ralada</p> <p>2 colheres (sopa) de óleo</p> <p>1 xícara (chá) tomate picado</p> <p>5 salsicha picadas</p> <p>Ketchup e mostarda a gosto</p>

<p>Sal a gosto</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa: bater no liquidificador o macarrão, leite, óleo, as gemas, sal e o queijo ralado, reserve. À parte, bata as claras em neve e misture com o líquido, acrescente o fermento e mexa devagar.</p> <p>Recheio: lave e pique o almeirão, doure o alho no óleo e acrescente o almeirão.</p> <p>Montagem: Unte uma assadeira com a margarina e a farinha de rosca, coloque a metade da massa o recheio e cubra com a outra metade da massa. Assar em forno médio até dourar.</p> <p style="text-align: center;"><u>*Dicas</u></p> <p>O macarrão é uma preparação versátil e energética e muito econômica. Essa receita evita desperdício usando sobra de macarrão.</p>	<p>2xícara de folha de beterraba picada 2colheres (sopa) talos de salsa 50gr de mussarela ralada</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Massa Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea.</p> <p>Recheio Frite a cebola no óleo junte o tomate e refogue e acrescente os demais ingredientes menos a mussarela.</p> <p>Montagem Unte uma assadeira e coloque a metade da massa, espalhe o recheio frio, cubra com a outra metade e polvilhe com a mussarela ralada. Leve ao forno médio até dourar.</p>
--	---

5.8-Torta de Banana	Torta de Maçã
<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <p>2 xícaras (chá) farinha de trigo 2 xícaras (chá) de açúcar 2 colheres (sopa) de margarina 1 colher (sopa) fermento em pó 1 xícara (chá) de leite 3 ovos 1 colher (sopa) de canela em pó 4 bananas em fatias</p> <p><u>Modo de preparo</u></p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa</p> <p>3 ovos 1 xícara (chá) de leite 1 xícara (chá) de creme de leite 2 xícaras de farinha de trigo ½ xícara de margarina 1 xícara de açúcar mascavo 1 colher (sopa) de fermento em pó Margarina para untar Açúcar para polvilhar</p> <p>Recheio</p>

<p>Misture a farinha o açúcar e a margarina formando uma farofa e reserve.</p> <p>Bater no liquidificador, leite os ovos e a canela e reserve.</p> <p>Montagem</p> <p>Forre a assadeira com um pouco da farofa depois coloque as bananas e cubra com resto da farofa e por ultimo regue com a parte liquida e leve para assar.</p>	<p>Três maçãs sem casca picadas em cubos Canela e açúcar a gosto para polvilhar.</p> <p><u>Modo de preparo</u></p> <p>No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa. Despeje metade da massa em uma assadeira média untada e polvilhada com açúcar</p> <p>Disponha as maçãs e polvilhe com açúcar e canela.</p> <p>Cubra com a massa restante e polvilhe com açúcar e canela Leve ao forno médio preaquecido, por 30 minutos.</p>
---	--

Pães



6.1- Pães Introdução

O pão é um alimento obtido pelo cozimento de uma massa preparada basicamente com farinha de trigo, água, fermento e sal.

6.2-Objetivos

- Aumentar a disponibilidade de pão na alimentação diária;
- Possibilitar o consumo de um pão mais nutritivo com menos gastos, deixando a mesa mais farta;

- Preparar pães de excelente qualidade, com tecnologia simples:
- Permitir uma renda extra, através da venda dos pães em feiras de artesanato, festas regionais, bazares comunitários, etc.
- Possibilitar o aproveitamento de vegetais, como frutas e hortaliças, que enriquecem e melhoram a qualidade dos pães.

6.3-Valor Nutritivo do Pão

O pão é um item básico na alimentação da maioria dos povos do mundo. É uma excelente fonte de energia, pois é composto principalmente por farinha de trigo branca, que é rica em carboidratos. Entretanto, pode ter o seu valor nutritivo enriquecido se, na sua formulação, forem acrescentados outros ingredientes. Por exemplo, quando se utiliza leite e/ou ovos, o pão fornece uma maior quantidade de proteínas.

Caso sejam colocadas hortaliças, o pão conterá maior teor de vitaminas, minerais e fibras, tornando-se ainda mais nutritivo. Pode-se, também, substituir parte da farinha de trigo branca por outras farinhas mais nutritivas, que possuem mais vitaminas, minerais e fibras, como por exemplo, a farinha de trigo integral, centeio, a aveia em flocos, entre outras.

Essa possibilidade de variar os ingredientes na formulação dos pães, além de torná-los ainda mais nutritivos, deixa-os mais atraentes às pessoas das mais diversas faixas etárias, pois possuem sabores diferentes e podem ser preparados de diferentes cores, formatos e tamanhos, evitando-se a monotonia alimentar.

6.4-Pão de mandioca

Ingredientes

- 4 ovos pequenos ou 3 ovos grandes
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de caldo de cocção dos legumes, água morna ou leite morno

- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 tabletes ou 45gr de fermento biológico para pão
- Mandioca ou mandioquinha
- 1 k de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o caldo da cocção: mandioca ou batata-doce ou cará ou inhame ou batata ou mandioquinha (ou leite ou água morna), o açúcar, o sal e o fermento.

Com o liquidificador ligado, acrescentar aos poucos: mandioca ou batata-doce ou cará ou inhame ou batata ou mandioquinha, até parar de bater, ou seja, até a hélice do liquidificador começar a girar em falso e não bater mais.

Colocar a mistura formada, que deverá estar com consistência bem cremosa, numa bacia ou tigela.

Acrescentar a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continuar acrescentando a farinha de trigo sovando a massa até não grudar mais nas mãos, mas com cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Transferir a massa para uma mesa e continuar sovando no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea.

Fazer uma bola com toda a massa e deixar crescer até dobrar de volume, depois cobrir com pano de prato limpo.

Deixar os pães crescendo nas assadeiras, cobertos com pano de prato limpo, até que, quando pressionado o dedo na massa, permaneça afundada, não retornando ao ponto original.

Assar em forno em temperatura baixa e aumentar para a média, somente pouco antes de começar a dourar. Esse pão não deve ficar muito dourado para realçar mais a cor características.

6.5- Pão Caseiro

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- ½ copo de óleo
- 1 colher (sopa) sal
- 2 copos (requeijão) de leite morno ou água
- 3 tabletes ou 45gr de fermento para pão
- 1 k farinha de trigo
- 1 gema para pincelar os pães

Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o sal, o leite ou água e o fermento.

Colocar essa mistura em uma bacia e acrescentar farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre com uma colher. Quando ficar difícil de mexer, continuar acrescentando farinha de trigo, sovando a massa com as duas mãos, até não grudar mais, mas com cuidado para não colocar farinha demais, pois poderá deixá-la dura.

Fazer uma bola com toda a massa e deixar crescer por uma hora, ou até dobrar de volume, dentro de uma bacia grande, coberta com pano limpo.

Fazer os pães nos formatos desejados, reservando um pedacinho, de massa para fazer uma bolinha de cerca de 2 cm de diâmetro, a qual deverá ser colocada em um copo com água.

Deixar os pães, crescendo nas assadeiras, cobertos com panos de prato limpos, até que a bolinha do copo suba (cerca de 30 minutos)

Pincelar a gema sobre os pães e levá-los ao forno.

Assar com forno em temperatura mínima e aumentar para média pouco antes de começar a dourar.

6.6- Pão de Forma (receita para duas formas grandes para pão)

Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) mal cheia de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) bem cheia de açúcar
- 3 xícaras (chá) bem cheias de leite morno
- 2 tabletes (30 gr) de fermento para pão
- 7 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o sal, o açúcar, o leite morno e o fermento.

Despejar em uma tigela, juntar a farinha, aos poucos, mexendo vigorosamente com uma colher de pau, até a massa ficar bem lisa.

Untar as fôrmas próprias para pão de forma, colocar a massa e deixar crescer até dobrar de volume.

Aquecer o forno por três minutos e depois colocar os pães para assar por 15 minutos na temperatura mínima e por mais 15 minutos na temperatura média, até dourarem.

Cortar em fatias somente depois de frios, para não deformar os pães.

5ª Aula

Reaproveitamento de Alimentos



7.1-Introdução

Saber utilizar as partes de um alimento significa variar e enriquecer os pratos, evitando os desperdícios e conseqüentemente, possibilitar uma economia no orçamento doméstico.

Algumas partes das hortaliças e frutas que geralmente não são utilizadas, às vezes por falta de hábitos ou por preconceito, oferecem várias opções de preparo e possuem grande valor nutritivo.

7.2- Reaproveitamentos de folhas, talos e cascas

- Utilizando cascas, talos e folhas das hortaliças, prepare refogados, sopas, bolinhos, recheios para tortas ou sanduíches, farofas, picadinho com carne, risotos, pães, etc.
- **Folhas de Cenoura** bem lavadas juntamente com a cenoura e cortadas bem fininhas, serve para bolinhos fritos;
- **Folha de Nabo e Beterraba** são usadas como saladas, refogadas.
- **Folha de Couve-flor e Brócolis** são usadas como saladas, refogadas e servem de recheio para tortas, esfiha, panquecas etc.
- **Talos** são saborosos quando refogados ou usados em sucos;
O talo de Couve batido com folha de erva cidreira (capim) dá um suco nutritivo.
- **Cascas** podem ser usadas tanto de frutas como também as de legumes, desde que sejam bem lavadas e higienizadas, servem como refrescos, tortas e para enriquecer bolos;
- **Cascas de Banana:**
 1. A casca de banana bem lavada batida com o batedor de bife e temperada e passada em ovo e farinha de rosca e frita é excelente bife;

2. Pode-se ainda fazer fritas ao forno: colocando em uma forma ou um refratário e cobrindo-se com molho de tomate e polvilhada com queijo ralado e colocar no forno para aquecer.

➤ **Casca e Abóbora**

Lave bem a casca da abóbora, depois rale em ralo grosso e cozinhe, após escorre e deixe esfriar e tempere com cebola, óleo, vinagre e sal, dá uma excelente salada.

➤ **Casca de Melancia e Maracujá e Abacaxi**

Use a parte branca da melancia e do maracujá e faça geléias. Casca de abacaxi pode ser usada para geléia e bolos e sucos.

➤ **Casca de Chuchu, de banana e talos de verduras**, bem picados dão uma excelente farofa rica em vitaminas.

➤ **Sirva sempre pepino com casca**, porque é nela que estão guardadas as propriedades digestivas desse alimento que permite ser servido apenas com sal e tem fama de indigesto.

7.3-Reaproveitamento de Sobras

Assim como as folhas, talos e cascas de hortaliças e frutas, as sobras de comida podem ser transformadas em pratos diferentes e saborosos.

Porém, para serem aproveitadas, são necessários alguns cuidados básicos:

- Conserve-as em geladeira ou local fresco;
- Vasilhas utilizadas devem estar bem limpas, secas e com tampa. Qualquer sujeira faz com que o alimento se estrague com facilidade;
- Sobras de alimentos enlatados devem ser guardadas em vasilhas de louça, plástico ou vidro, e colocadas em geladeira;
- Sobras não devem ser guardadas por muito tempo. O ideal é que o que sobrou do almoço seja aproveitado no jantar, e o que sobrou no jantar, aproveitado no almoço do dia seguinte;
- No verão, os alimentos se estragam mais rapidamente, portanto, convém dar uma fervida nas sobras antes de reutilizá-las. Se apresentarem mau cheiro, espuma ou aspecto duvidoso é necessário descartar.

7.4- Sugestões para o preparo de Sobras

- aproveite as sobras de carnes, peixes e hortaliças e transforme e recheios para tortas, sanduíches, omeletes, sopas, croquetes, risotos, saladas, cuscus, pirão , etc.;
- com os ossos de carnes ou cabeças e espinhas de peixes prepare um caldo básico para ser usado em sopas, pirão e molhos;
- com o pão endurecido prepare torradas, pudins, farinha de rosca etc.;
- sobras de feijão: são empregados no preparo de tutu, sopas e saladas;
- cenoura, talos, algumas folhas de repolho, brócolis, podem virar um gostoso risoto;

7.5- Receitas

<p>Arroz Verdinho</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>3 xícaras (chá) de arroz 1 colher (sopa) de cebola picada 1 dente de alho 4 colheres (sopa) de óleo Sal a gosto</p> <p>Refogado:</p> <p>1 colher (sopa) de margarina ¾ xícara (chá) cebola picada 1 xícara (chá) talos de agrião picado 1 xícara (chá) talos de salsa picada 1 xícara (chá) de rama de cenoura picada</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Doure a cebola e o alho no óleo. Refogue rapidamente o arroz, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhar até secar a água. Reserve.</p> <p>À parte, derreta a margarina, doure a cebola, acrescente os talos e a rama. Refogue-os, misturando-os, em seguida, ao arroz cozido.</p>	<p>Panqueca Verde</p> <p><u>Ingredientes</u></p> <p>Massa: 1 ovo ½ xícara (chá) de leite 1 xícara (chá) de água 1 colher (sopa) margarina 3 colheres (sopa) de óleo para fritura 1 xícara (chá) farinha de trigo 1 xícara (chá) talos picados de salsa, espinafre, agrião etc..</p> <p>Recheio: 1 dente de alho ¾ xícara (chá) de cebola 2 colheres (sopa) de óleo 240g de carne moída 1 xícara (chá) talos picados de salsa espinafre, agrião etc..</p> <p>Molho: 1 colher (sopa) margarina 1 colher (sopa) de cebola ½ xícara (chá) de leite 1 ½ xícara (chá) de água ½ xícara (chá) de farinha de trigo.</p>
--	--

<p style="text-align: center;"><u>*Dicas</u></p> <p>Para enriquecer a preparação, substitua o arroz branco por integral.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, exceto o óleo. Frite as panquecas em frigideira untada com o óleo. Reserve.</p> <p>Para o recheio, doure em uma panela a cebola e o alho no óleo coloque a carne moída e refogue, junte os talos e deixe cozinhar.</p> <p>Para o molho, coloque em uma panela a margarina e doure a cebola. À parte, ferva o leite. Reserve. Acrescente na cebola já dourada a farinha de trigo e mexa bem para não empelotar, até dourar. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Caso empelote bater no liquidificador.</p> <p>Recheie as panquecas e coloque o molho por cima.</p>
<p>Bolo de Casca de Banana</p>	<p>Farofa de casca de Banana</p>
<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 bananas ▪ 2 xícaras (chá) de leite ▪ 3 xícaras (chá) de açúcar ▪ 3 xícaras (chá) farinha de trigo ▪ 2 ovos ▪ 1 colher (sopa) de fermento em pó ▪ 2 colheres (sopa) de margarina <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Lave e pique as cascas das bananas e coloque no liquidificador junto com o leite, gemas, margarina e o açúcar e bater muito bem.</p> <p>Misture a farinha e o fermento numa vasilha e em seguida coloque a parte líquida e</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 xícara (chá) de farinha de mandioca ▪ 1 xícara (chá) de farinha de milho ▪ 5 azeitonas picadas ▪ Cascas de 3 bananas ▪ Cheiro verde a gosto ▪ 1 cebola média picada ▪ 1 dente de alho picado ▪ 2 colheres (sopa) de óleo

misture muito bem. Bater as claras em neve e colocar na massa delicadamente e assar em forno por 40 minutos em forma untada e polvilhada com farinha.

Cobertura: Queime açúcar em uma panela e junte água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e suco de um limão e cozinhe.

Montagem

Depois de assar o bolo retirar da assadeira e cobrir com a cobertura.

*Dicas

Banana é rica em potássio.

- 2 ovos cozidos
- 1 pedaço de bacon

Modo de Preparo

Em uma panela, faça um refogado com óleo, cebola, alho e bacon.

Em seguida, acrescente as cascas de bananas picadas, e refogue até que fiquem macias.

Acrescente a farinha de mandioca e a farinha de milho, mexendo até que comece a ficar dourada.

Acrescente as azeitonas picadas, os ovos cozidos picados, e o cheiro-verde picado e misture bem.

Doce de Casca de Melancia	Hambúrguer de Abobrinha
<p><u>Ingredientes</u></p> <p>2 xícaras (chá) de casca de melancia 1 ½ xícaras (chá) de açúcar ¼ xícara (chá) de água 6 unidades de cravo</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Retire a casca verde da melancia, para utilizar apenas a polpa branca. Corte em cubos e reserve. Faça uma calda com açúcar, a água e os cravos. Acrescente a casca de melancia e deixe cozinhar até apurar.</p> <p style="text-align: center;"><u>*Dicas</u></p> <p>Com a polpa da melancia, faça delicioso suco.</p>	<p><u>Ingredientes</u></p> <p>4 xícaras (chá) de abobrinha ralada 2 dentes de alho Salsa a gosto 1 colher (sopa) de maionese 8 colheres (sopa) de farinha de trigo 6 colheres (sopa) farinha de rosca Sal a gosto 6 colheres (sopa) de óleo para fritura</p> <p><u>Modo de Preparo</u></p> <p>Rale a abobrinha no ralo grosso, tempere com o alho e a salsa. Junte a maionese e misture. Acrescente a farinha de trigo, a farinha de rosca e o sal. Com essa massa, modele os hambúrgueres dos dois lados em frigideira com óleo suficiente para não grudar.</p> <p style="text-align: center;"><u>*Dicas</u></p> <p>Substitua a abobrinha por cenoura.</p>

7.6-Dicas para o aproveitamento do leite azedo

- Quando o leite azedar não jogue fora.
- O leite azedo é aquele leite que não foi fervido e coalhou. Ele não se separou do soro.
- O leite coalhado é o leite que foi fervido e há a separação da coalhada com o soro.
- Ambos podem ser aproveitados para fazer queijo ou doce.

7.7-Queijo Caseiro

Colocar em um pano de prato, amarrar as pontas e pendurar numa torneira para que o soro escorra.

Depois de 2 horas abra o pano de prato e jogue 1 litro de água gelada sobre a massa para retirar a acidez.

Feche o pano de prato esprema e pendura novamente por mais ou menos 12 horas.

Após as 12 horas o queijo está pronto, tipo “Cottage Cheese” se quiser salgue.

È um aperitivo gostoso que serve para acompanhar torradas ou saborear puro. Pode-se também amassar e temperar com cheiro verde, orégano e pimenta.

7.8- Dose de leite Azedo

Colocar numa panela o leite azedo, adoçar a gosto e ferver mexendo sempre, até dar o ponto, isto é: secar todo o soro se tiver.

8-Referências Bibliográficas

APOSTILA DE APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS - Secretaria de Agricultura e Abastecimento do estado de São Paulo e Codeagro.

APOSTILA DE SALGADOS – Secretaria de Agricultura de Abastecimento do Estado de São Paulo e Codeagro.

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO - Secretaria de Agricultura de Abastecimento do Estado de São Paulo e Codeagro.

CARTILHA 2 E 3 :AS BOAS PRÁTICAS I E II. Rio de Janeiro: Senac DN,2001,29 p. (Qualidade e Segurança Alimentar). Projeto APPCC Mesa.

PANIFICAÇÃO ARTESANAL- SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO-CATI. Projeto Padaria Artesanal - Fundo de Solidariedade do Estado de São Paulo