

livro de receitas saudáveis



3º Seminário
DE EDUCAÇÃO
Profissional



CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE DA TARDE

BOLO DE BANANA E AVEIA ADOÇADO COM PASSAS	
QUANTIDADE	PRODUTO
04 unid.	Ovos
½ xícara chá	Óleo de milho
04 unid.	Banana nanica madura
1 xícara chá	Passas (ou tâmara)
2 xícaras chá	Farinha de aveia
1 colher sopa	Fermento químico
À gosto	Canela
	Frutas secas picadas (se desejar)
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Bater no liquidificador os ovos, óleo, banana e as passas. Jogar esta mistura numa bowl.
2º	Inserir a farinha de aveia, canela e o fermento.
3º	Misturar as frutas secas picadas.
4º	Assar numa forma untada com manteiga ou óleo de milho.
5º	Assar a 180º.



BROWNIE COM BATATA DOCE	
QUANTIDADE	PRODUTO
1 1/2 xícara de chá	Batata doce cozida e amassada
1/2 xícara de chá	Farinha de amêndoas
1/2 xícara de chá	Óleo de coco
1/2 xícara de chá	Cacau em pó 100%
04 unid.	Ovo (para a versão vegana, utilize o gel de linhaça)
1/4 de xícara de chá	Mel ou melado
01 colher de sopa	Extrato de baunilha
01 pitada	Sal
1/2 xícara de chá	Nozes
01 colher de chá	Bicarbonato de sódio
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinha 04 batatas doces de preferência no vapor. Retire a casca.
2º	No processador, junte a batata doce com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, o mel, o extrato de baunilha e a pitada de sal. Processe até obter uma mistura homogênea.
3º	Acrescente o bicarbonato de sódio, processe novamente e então adicione as nozes picadas.
4º	Asse em forno a 180°C.
5º	Gel de Linhaça: Para uma versão vegana, você pode substituir o ovo pelo gel de linhaça: misture uma colher de sopa de sementes de linhaça com três colheres de sopa de água, depois deixe a mistura repousar durante aproximadamente 30 minutos.



COXINHA DE FRANGO E BATATA DOCE

QUANTIDADE	PRODUTO
01 Kg	Peito de frango
5 unid.	Alho
01 unid.	Cebola
01 unid.	Limão
À gosto	Ervas finas
À gosto	Salsa
À gosto	Cebolinha
1,5 Kg	Batata doce (cozida no vapor e amassada)
02 unid.	Ovos (para empanar)
500g	Gergelim (para empanar)

MODO DE PREPARO

ETAPAS

1º	Frango: Limpe o frango com água e esprema o limão. Escorra o caldo do limão.
2º	Tempere com alho, sal e ervas finas.
3º	Cozinhe o frango na panela de pressão de modo que fique bem macio, desfiado e sem liquido. Deve estar bem sequinho.
4º	Junte a salsa e cebolinha verde.
5º	Misture o frango desfiado com a batata doce. Aproximadamente na mesma proporção. Se aumentar a batata doce amolece a massa.
6º	Para 500g de frango pronto e cozido, use 500g de batata doce.
7º	Modele as coxinhas. Empane no ovo batido e passe no gergelim.
8º	Asse no forno médio somente para assar o ovo do empanamento.



EMPADA OU EMPADÃO COM MASSA DE GRÃO DE BICO	
QUANTIDADE	PRODUTO
500g	Grão de bico
À gosto	Sal
	Azeite
5 dentes	Alho
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhe o grão de bico com sal na panela de pressão. Escorra e passe no processador.
2º	Num bowl junte o grão de bico processado e o alho.
3º	Acrescente o azeite na proporção de 1 colher de sopa para 250g de grão de bico cozido e processado. Misture amassando bem.
4º	Forre forminhas ou formas refratárias com a massa.
5º	Recheie a gosto: frango, camarão, palmito, ...
6º	Tampe com a mesma massa e pincele com gema batida.
7º	Pode finalizar com gergelim e assar em forno 180°.



CUSCUS DE TAPIOCA SEM AÇÚCAR

QUANTIDADE	PRODUTO
Tapioca	0,500
Xilitol	0,300
Coco fresco	01 unid.
Leite de coco	200 ml
Leite	02 litros
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Misture a tapioca, o xilitol e o coco.
2º	Ferva o leite com leite de coco.
3º	Misture os secos com úmidos. Disponha num refratário e mexa de vez em quando.
4º	Decore com coco ralado ou em fatias passado no ralo.



PÃO DE QUEIJO DE MANDIOCA OU INHAME	
QUANTIDADE	PRODUTO
(cerca de 350 g)	Mandioca ou Inhame
½ xícara chá	Polvilho azedo
½ xícara chá	Polvilho doce
03 colheres sopa	Azeite
01 colher chá	Sal
½ xícara chá	Queijo minas padrão ralado
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Pre-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2º	Lave, descasque e corte os inhames em pedaços médios. Transfira para uma panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, até que fiquem macios.
3º	Escorra a água e, sobre uma tigela grande, passe os inhames ainda quentes por um espremedor. Acrescente os polvilhos, o azeite, o queijo e o sal e misture bem com as mãos - a massa deve ficar lisa e soltar dos dedos.
4º	Para modelar os pães: enrole porções da massa em bolinhas e transfira para uma assadeira grande, deixando que haja espaço entre cada um - os pães inflam no forno. Leve para assar por 30 minutos, até que cresçam e fiquem dourados.



MUESLI	
QUANTIDADE	PRODUTO
1	Pote de iogurte natural (170 g)
½ xícara (chá)	Leite
À gosto	Mel para adoçar
1 colher (sopa)	Sementes de linhaça dourada
¼ de xícara (chá)	Aveia
1	Maçã picada
½ unid.	Caldo de limão
À gosto	Frutas secas picadas (ameixa, passas, castanha)
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Numa tigela, coloque o iogurte, o leite, a aveia, a linhaça e o mel. Misture e tampe (ou cubra com filme). Deixe na geladeira por 12 horas.
2º	Na manhã seguinte, junte ao muesli a maçã picada, o caldo de limão e as frutas secas.
3º	Para fazer o iogurte natural:
4º	Amornar 2 litros de leite. Junte ao leite morno, 1 copinho de iogurte natural. Deixe tapado por aproximadamente 12h.



MASSA DE TAPIOCA DE CENOURA, COUVE OU BETERRABA	
QUANTIDADE	PRODUTO
500g	Polvilho doce
300 ml	Suco de cenoura, couve ou beterraba
10g	Sal
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Misturar muito bem o polvilho, o sal e o suco de cenoura, couve ou beterraba.
2º	Deixar descansar alguns minutos e peneirar a massa numa peneira, para a massa ficar bem lisinha.
3º	Para cozinhar, esquite bem a tapioqueira e espalhe a massa uniformemente.
4º	Quando as bordas levantarem ligeiramente, dobre a tapioca e recheie a gosto.
5º	Para o suco de cenoura = 300 ml água + 200g cenoura.
6º	Para o suco de couve = 240 ml água + 160g couve + 30g salsa.
7º	Para o suco de beterraba = 300 ml água + 100g beterraba.



TORTA LOW CARB DE COUVE FLOR

QUANTIDADE	PRODUTO
1 uni pequena	Couve-flor
500g	Peito de frango
2 uni	Ovos
QB	Sal
QB	Pimenta do reino
QB	Azeite
1 uni média	Cebola picada
3 dentes	Alho picado
QB	Salsa e cebolinha
QB	Orégano
QB	Tomilho
1 colher café	Curry em pó
2 colheres sopa	Parmesão ralado

MODO DE PREPARO:

ETAPAS

1º	Corte o peito de frango em cubos e tempere com sal, pimenta e <i>curry</i> . Numa panela aquecida, refogue com metade da cebola e do alho no azeite e em seguida adicione o peito. Deixe cozinhar tampado e mexa de tempos em tempos. Deixe cozinhar em fogo baixo e não coloque água. Quando estiver cozido e mais seco, desligue o fogo e reserve.
2º	Corte a couve-flor em buques e cozinhe. Não deixe ficar muito macio. Assim que estiver cozido, processe com o frango e em seguida aqueça uma panela e refogue o restante da cebola e do alho no azeite, coloque



	essa massa e em seguida os outros temperos. Deixe amornar e em seguida misture os ovos.
3º	Assim que a massa estiver homogênea, unte um refratário com azeite e espalhe a massa e em seguida polvilhe o parmesão. Leve para assar em forno médio pré aquecido até que fique dourado.



TORTA SEM GLÚTEN DE FRIGIDEIRA

QUANTIDADE	PRODUTO
Mix de farinha sem glúten	
2 xícaras	farinha de arroz
1 xícara	fécula de batata
½ xícara	polvilho doce
Para o recheio	
1 colher (sopa)	Azeite ou óleo de coco
1 colher (sopa)	Cebola picada
1 Dente	Alho picado
100 g	Patinho moído (pode usar frango desfiado ou brócolis com cenoura)
½ colher de chá	Páprica doce (opcional)
½ unidade	Tomate sem semente picado
A gosto	Cebolinha
Para massa	
2	Ovos
2 colheres (sopa)	Azeite
½ xícara	Mix de farinhas
1 colher (chá)	Fermento em pó
A gosto	Sal



Para finalização	
A gosto	Queijo parmesão
A gosto	Orégano
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Misture a farinhas e reserve em um pote com tampa o mix de farinhas
2º	Faça o recheio, aqueça em uma panela o azeite, adicione a carne e deixe fritar, junte a cebola e alho picado, o tomate e acerte o sal e finalize com a salsa. Reserve
3º	Bata os ovos, o azeite, o mix de farinha, até que fique homogêneo, adicione o fermento e o sal e misture.
4º	Em uma frigideira coloque um pouco de azeite para a torta não grudar, coloque metade da massa, o recheio e cubra com o restante da massa, salpique parmesão e orégano. Faça em fogo baixo pra não queimar. Vire para dourar.
5º	Corte pedaços e sirva.



TAPIOCA COM OVO MEXIDO	
QUANTIDADE	PRODUTO
½ xícara	Tapioca hidratada
QB	Sal
2 uni	Ovos
1 colher chá	Manteiga
QB	Orégano
2 fatias	Queijo minas picado
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Aqueça uma frigideira e vá peneirando a tapioca sobre a superfície da frigideira em fogo baixo e faça uma camada homogênea, não muito fina nem muito grossa. Assim que ela estiver toda unida coloque o recheio e dobre em formato de meia lua.
2º	Para preparar o ovo mexido, aqueça uma panela antiaderente e coloque a manteiga, em seguida o ovo, o sal e o orégano. Mexa bem em fogo médio e assim que estiver pronto recheie a tapioca com o ovo e o queijo.



BOLO SALGADO DE MILHO COM LEGUMES

QUANTIDADE	PRODUTO
300g (ou 2 xícaras)	Milho-verde in natura ou lata
2 uni	2 ovos
1/2 xícara	Queijo meia-cura ralado
1 xícara	Leite
1 colher sopa	Manteiga em temperatura ambiente
1/2 xícara	Fubá
1 colher sopa	Fermento em pó
1/2 uni	Pimentão vermelho
2 ramos	tomilho
1/2 xícara	Abobrinha em cubos pequenos
1/2 xícara	Cenoura em cubos pequenos
QB	azeite para refogar o pimentão
QB	Queijo parmesão ralado
1/4 xícara	Cebola picada
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Inicie refogando a cebola no azeite em panela aquecida, em seguida adicione os legumes picados e refogue por uns 5 minutos de forma que eles não fiquem muito macios. Coloque sal e pimenta do reino. Reserve.
2º	Numa tigela pequena quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador - se um estiver estragado você não perde a receita. Junte o milho, o leite, a manteiga e 1/2 colher (chá) de sal.



3º	Bata os ingredientes do liquidificador até ficar liso. Transfira para uma tigela, junte o fubá e misture com um batedor de arame para dissolver bem os gruminhos. Acrescente o queijo ralado, os legumes refogados, o tomilho debulhado e misture bem. Por último, misture o fermento.
4º	Transfira a massa para a assadeira untada com manteiga e fubá, polvilhe com queijo parmesão ralado a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos até crescer e dourar. Retire do forno e sirva a seguir.



CREPIOCA	
QUANTIDADE	PRODUTO
3 colheres sopa	Tapioca úmida
3 ovos	Ovos
1/3 xícara	Frango cozido e desfiado
QB	Sal
QB	Azeite ou manteiga
QB	Orégano
QB	Folhas de manjeriço
¼ xícara	Queijo minas padrão em cubos
1 uni pequena	Tomate picado sem semente
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Bata os ovos em uma vasilha e depois acrescente a tapioca e mexa bem, em seguida adicione todos os ingredientes, exceto a manteiga ou azeite.
2º	Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque a gordura espalhando bem. Acrescente a massa de crepioca e deixe dourar de um lado, depois de dourada, vire o outro lado para cozinhar também. Sirva quente. A crepioca se parece com uma omelete.



PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

QUANTIDADE	PRODUTO
1 unidade	Banana madura (nanica, prata)
2 unidade	Ovos
2 colheres (sopa)	Aveia em flocos finos
A gosto	Canela em pó
A gosto	Coco ralado
Para montar	
1 unidade	Banana em rodela
A gosto	Mel
A gosto	Canela em pó
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Descasque e amasse a banana.
2º	Adicione o ovo, aveia e a canela e misture bem.
3º	Pré-aqueça a sua frigideira, passe um pouco de manteiga para não grudar sua panqueca.
4º	Adicione a massa e deixe cozinhar, quando as bordas ficarem douradas, está na hora de virar. Se preferir pode fazer panquecas menores. Cozinhando os 2 lados agora e servir
5º	Monte sua panqueca com as rodelas de banana, mel e canela a gosto.



QUIBE VEGETARIANO	
QUANTIDADE	PRODUTO
250g	Triguilho
QB	Sal
QB	Azeite
1 uni	Suco de limão
2 uni	Cenoura ralada fina
1 maço	folhas de hortelã
4 colheres sopa	Shoyu
QB	Pimenta do reino
1 uni pequena	Cebola picada finamente
QB	Pimenta síria (opcional)
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Coloque o triguilho de molho em uma bacia com bastante água por aproximadamente uma hora. Esprema o triguilho com as mãos até sair a água.
2º	Coloque a cenoura, a cebola, a hortelã e tempere com sal, shoyu, azeite, limão, pimenta do reino e a síria. Monte o quibe no refratário untado com azeite e coloque para assar em forno aquecido 200° C por aproximadamente 30 minutos. Se preferir pode rechear com requeijão de bisnaga.
3º	Sirva quente.



PÃO INTEGRAL	
QUANTIDADE	PRODUTO
4 copos	Farinha de trigo integral
3 colheres chá	Fermento biológico seco
2 ½ xícaras	Água morna
1 colher chá	Sal
1/3 copo	óleo de coco (pode usar outro óleo vegetal)
2 copos	Farinha de trigo branca
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Copo = copo descartável (200 ml).
2º	Numa tigela, misture a farinha integral, o fermento e a água com a ajuda de uma colher de pau. Cubra com um pano e deixe descansar por dez minutos.
3º	Adicione o sal, o óleo e a farinha branca. Misture com as mãos até a massa ganhar forma. Leve a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha e amasse muito bem por volta de dez minutos. Adicione mais farinha se precisar.
4º	Unte duas formas de pão ou forre-as com papel manteiga e distribua a massa entre as duas formas. Deixe a massa descansar por uma hora em um lugar morno. Ligue o forno à 180°C e coloque os pães pra assar por 30 minutos. Retire do forno e retire da forma antes de esfriar completamente.



SUCO DETOX	
QUANTIDADE	PRODUTO
1 uni folha	Couve
2 rodela	Abacaxi
1 moeda	Gengibre
1 uni	Limão espremido
250 ml	água
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Higienizar as frutas e a couve e bater com água. Bater na hora de servir.
2º	Sirva com gelo.



SUCO ZEN	
QUANTIDADE	PRODUTO
1 uni	Maracujá
1 uni	Polpa de graviola
1 moeda	Gengibre
250 ml	Água de coco
1 pitada	Curry
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Higienizar as frutas e a couve e bater com água. Bater na hora de servir.
2º	Sirva com gelo.



SMOOTHIE	
QUANTIDADE	PRODUTO
1 xícara	Morango congelado
1 xícara	Melão congelado
1 xícara	Suco de laranja
1 copo	iogurte natural
1 uni	Moeda de gengibre
15 uni	Manjericão
1 colher sopa	Mel ou melado
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Higienizar as frutas e congelar.
2º	Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Servir em seguida.



BOLO SALGADO DE ATUM (SEM GLÚTEN)	
QUANTIDADE	PRODUTO
	Massa:
3 uni	ovos
1 xícara	Água
¼ xícara	óleo de canola
¼ xícara	azeite de oliva
1 dente grande	Alho
1 xícara	farinha de arroz
1 colher sopa cheia	amido de milho
1 colher chá	sal marinho
1 colher sopa	fermento em pó
	Recheio:
2 latas	atum
2 colheres sopa	azeite
4 colheres sopa	cebola picada
1 uni média	cenoura ralada
2 colheres sopa	salsa picada
1/3 xícara	azeitonas picadas
QB	Orégano para polvilhar
MODO DE PREPARO:	



ETAPAS

1º	Massa: Bata todos os ingredientes da massa, exceto o fermento, no liquidificador. Quando estiver homogêneo, acrescente o fermento e bata mais uma vez, apenas para misturar.
	Recheio: Aqueça uma frigideira e coloque o azeite e a cebola. Deixe a cebola cozinhar e acrescente o atum, em seguida a cenoura e a azeitona, misture bem e, por fim, adicione a salsa e o orégano. Reserve.
2º	Despeje a massa, que deve ficar bem líquida, em cima do recheio frio e misture bem. Coloque em uma forma untada com óleo e leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.



ESFIHA DE CARNE	
QUANTIDADE	PRODUTO
	Massa:
350	Trigo integral
7g	Fermento biológico seco
40 ml	Óleo de canola
4g	Sal
5g	Açúcar
200 ml	Água
1 uni	Ovo para pincelar
	Recheio:
400g	Carne moída
6g	Sal
2 dentes	Alho picado
1/2 uni uni xícara	Cebola picada
2 colheres sopa	Azeite
1/4 xícara	Hortelã picada
1/4 xícara	Salsa picada
1/2 uni	Suco de limão
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Massa: Misturar a farinha com o fermento e colocar em bacia e fazer uma cova no centro da farinha.



2º	Misturar os outros ingredientes e adicionar aos poucos aos secos. Sovar bem a massa. Se necessário adicione mais farinha ou mais água.
3º	Dividir em bolinhas de mesmo tamanho (20g a 30g) e deixar crescer.
4º	Modelar o salgado. Recheiar e pincelar com ovo batido. Levar para assar em forno pré-aquecido. Recheio: misturar todos os ingredientes



MAIONESE DE ABACATE	
QUANTIDADE	PRODUTO
½ uni	Abacate
QB	Sal
3 colheres sopa	Azeite
Suco 1 uni	Limão
1 dente	Alho picado
1 colher sopa	Mostarda
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Bater todos os ingredientes no liquidificador e corrigir o sal se preciso.
2º	Aplicar em pães, sanduíches, saladas e carnes prontas. Se preferir pode acrescentar folhas de salsa ou coentro para dar sabor.



ALMOÇO OU JANTAR
ENTRADA (SALADAS)

HOMUS TAHINE	
QUANTIDADE	PRODUTO
250g	Grão de bico
(qb)	Água do cozimento do grão de bico
01	Dente de alho
02 colheres (sopa)	Pasta de tahine
(qb)	Suco de limão
(qb)	Azeite
(qb)	Pimenta síria
(qb)	Sal
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhe o grão de bico em água. Vá escumando as impurezas sempre que for necessário.
2º	Depois de cozido escorra e reserve um pouco da água do cozimento.
3º	Retire toda a pele do grão de bico e coloque no liquidificador. Bata com a pasta de tahine, o alho, um pouco da água do cozimento.
4º	Vá batendo e acrescentando azeite em fio até ficar um creme liso. Tempere com limão, sal e pimenta síria.



SALADA DE GRÃOS	
QUANTIDADE	PRODUTO
100 g	Grão de bico
100 gr	Lentilha
100 gr	Quinoa
50 gr	Arroz negro (Opcional)
1 maço	Rúcula ou alface
2 unidade	Tomate sem semente picado
Para o molho	
20 ml	Suco de limão ou vinagre
60 ml	Azeite
A gosto	Sal e pimenta
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Deixe os grãos de molho por pelo menos 2 hrs. Cozinhe cada um separado e reserve.
2º	Misture todos os ingredientes do molho até que fique homogêneo.
3º	Após os grãos frios, adicione o tomate e a rúcula rasgada e regue com o molho. Sirva



SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM	
QUANTIDADE	PRODUTO
2 xícaras	Grão de bico cozido
QB	Sal
QB	Azeite
QB	Salsa
QB	Cebolinha
1 lata	Atum
6 uni	Tomate cereja cortado ao meio
1 uni média	Cenoura ralada
½ uni	Suco de limão
2 uni	Ovos cozidos para decorar
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Deixar o grão de bico de molho por 12h e depois descartar essa água e colocar na panela e cobrir com água e cozinhar na pressão até que fique macio. Escorrer e colocar o grão de bico numa vasilha.
2º	Adicionar ao grão de bico todos os outros ingredientes, exceto o ovo cozido (para decorar) e temperar. Servir gelado.



SALADA DE FEIJÃO FRADINHO COM MOLHO CAMPANHA	
QUANTIDADE	PRODUTO
2 xícaras	Feijão fradinho cozido
QB	Sal
QB	Azeite
1 uni	Tomate picado
QB	Salsa picada
QB	Cebolinha picada
½ uni	Cebola roxa picada
1 dente	Alho picado
2 colheres sopa	Suco limão
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Colocar o feijão de molho por 12 horas e depois desse tempo descartar a água e colocar na panela de pressão para cozinhar (no máximo 5 minutos) pois esse feijão é mais macio. Refogar o alho no azeite e depois adicionar o feijão e o sal.
	Em seguida preparar o molho campanha com o tomate, cebola e o cheiro verde e temperar com sal, suco de limão e azeite. Misturar esse molho ao feijão.
2º	Servir em temperatura ambiente ou colocar em geladeira.



SALADA ARCO-ÍRIS	
QUANTIDADE	PRODUTO
01 unid.	Repolho roxo pequeno
03 unid.	Cenouras
03 unid.	Beterrabas
01 cx	01 cx tomate cereja
01 unid.	01 pé alface
01 unid.	01 maço de rúcula
01 unid.	01 maço de agrião
200g	200 g azeitona verde fatiada
200g	200 g tomate seco
01	01 pct kani-kama
(qb)	Azeite, limão e sal à gosto.
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cortar o repolho fininho, e ralar a cenoura e beterraba.
2º	Lavar as folhas verdes e utilizar rasgada.
3º	Cortar o kani em diagonal.
4º	Misturar todos os ingredientes e temperar com azeite, limão e sal à gosto.



PRATO PRINCIPAL

FRANGO COM QUIABO E POLENTA	
PRODUTO	QUANTIDADE
Frango	0,300
Limão	(qb)
Alho	(qb)
Sal	(qb)
Pimenta do reino	(qb)
Azeite	(qb)
Urucum	(qb)
Cebola em brunoise	0,060
Tomate picado	0,100
Água (para cozinhar)	(qb)
Quiabo	03 unidades
Salsa	(qb)
Cebolinha	(qb)
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Frango: Limpe o frango com limão. Escorra o caldo do limão.
2º	Tempere com alho, sal e pimenta do reino.
3º	Doure o frango no azeite. Acrescente o urucum e o líquido da marinada.



4º	Junte o restante dos temperos e um pouco de água, deixando cozinhar até ficar macio.
5º	Junte o quiabo lavado, seco e cortado em pedaços.
6º	Depois de cozido, finalize com salsa e cebolinha picado.
7º	Polenta: Dissolva o fubá com um pouco da água.
8º	Doure o alho na manteiga.
9º	Acrescente metade da água.
10º	Junte o fubá dissolvido, mexendo sempre para não empelotar.
11º	Deixe cozinhar bem.
12º	A consistência da polenta é à gosto. (mais mole ou mais dura)



STROGONOFF	
PRODUTO	QUANTIDADE
Peito de frango	0,300
Limão	(qb)
Sal	(qb)
Pimenta do reino	(qb)
Alho	(qb)
Azeite	(qb)
Cebola	(qb)
Tomate	01 unidade
Mostarda dijon	(qb)
Creme de leite	(qb)
Salsa	(qb)
Cebolinha	(qb)
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Pique o peito de frango e acrescente caldo de limão. Deixe por alguns minutos. Escorra retirando o limão para que o caldo não fique azedo.
2º	Tempere com alho, sal e pimenta.
3º	Frite no azeite. Junte a cebola e o tomate.
4º	Acrescente a mostarda e o creme de leite.
5º	Finalize com salsa e cebolinha.



FRANGO À PARMEGIANA	
PRODUTO	QUANTIDADE
1 unid.	Filé de peito de frango
¼ unid.	Limão
(qb)	Alho
(qb)	Sal e ervas finas
(qb)	Ovo
(qb)	Farinha de aveia, coco, arroz, tapioca
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Passar limão no filé de frango. Escorrer o limão.
2º	Temperar com alho, sal e ervas finas.
3º	Empanar com o ovo batido e a farinha sem glúten.
4º	Grelhar na frigideira antiaderente com azeite.
5º	Servir com purê de batata, batata doce, mandioca ou batata baroa.
6º	Servir também com molho de tomate fresco e manjericão.



YAKISSOBA COM OU SEM MASSA	
QUANTIDADE	PRODUTO
¼ unid.	02 cebolas
¼ unid.	Repolho roxo e/ou branco
01 unid.	Cenoura
½ unid.	Brócolis
(qb)	Alho sem sal
(qb)	Pimenta do reino
(qb)	Óleo ou azeite
(qb)	Molho Shoyo
0,100	Macarrão Miojo (ou palmito pupunha passado no ralo)
0,150	Carne de boi ou frango
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Numa frigideira wok, aqueça o óleo ou azeite e doure a carne temperada com alho e pimenta.
2º	Acrescente o repolho cortado grosso, a cebola e os talos do brócolis. Junte um pouco de shoyo.
3º	Insira o restante dos legumes e um pouco mais de shoyo o quanto basta. Reserve.
4º	Cozinhe a massa “al dente” com água abundante.
5º	Escorra a massa e misture os legumes.



MÚSCULO ENSOPADO COM LEGUMES	
PRODUTO	QUANTIDADE
1 Kg	Músculo de boi
(qb)	Alho, sal e pimenta do reino
(qb)	Legumes diversos (cenoura, batata doce, batata baroa, berinjela, abobrinha verde, ...)
(qb)	Tomilho, alecrim
(qb)	Salsa e cebolinha
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Temperar o músculo com alho, sal e pimenta do reino.
2º	Cozinhar na pressão com o tomilho e alecrim até amaciar, deixando a carne firme ainda.
3º	Inserir os legumes mais duros. Em seguida os mais macios
4º	Finalizar com salsa e cebolinha picados.



LASANHA DE BERINJELA OU ABOBRINHA

PRODUTO	QUANTIDADE
03 unid.	Berinjelas média
500g	Mussarela fatiada
1 lata	Creme de leite
400g	Presunto fatiado
300g	Carne moída
1 litro	Leite
500 ml	Molho de tomate
200g	Farinha de trigo
250g	Manteiga
01 unid.	Cebola
A gosto	Sal
A gosto	Noz-moscada

MODO DE PREPARO

ETAPAS

1º	Molho bechamel: Em uma panela, junte a manteiga e a farinha de trigo. Mexa até dourar ligeiramente. Acrescente o leite e a cebola deixando cozinhar obtendo um molho grossinho. Tempere com sal e noz moscada, se quiser pode acrescentar queijo parmesão.
2º	Molho bolonhesa: Tempere a carne com alho e sal. Refogue em óleo e um pouco de colorau. Fritando ligeiramente.



	Junte o molho de tomate e deixe ferver até encorpar.
3º	Montagem: Fatiar as berinjelas de comprido, deixando numa bacia com água para não escurecer. Espalhe um pouco de molho de tomate e do bechamel no fundo de um refratário. Arrume as fatias de berinjela sobre o molho, alternando molho e berinjela. Repetir até terminar com molho bechamel. Cubra com camadas de mussarela e leve ao forno para gratinar.



ABOBRINHAS RECHEADAS	
PRODUTO	QUANTIDADE
05 unid.	Abobrinhas
500g	Carne moída
	Água para ferver as abobrinhas
02 unid.	Caldo de carne
02 unid.	Batatas pequenas cozidas e amassadas
200g	Queijo cremoso para o purê
200g	Mussarela ralada
À gosto	Mostarda a gosto
	Batata palha na hora de servir
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Corte as abobrinhas ao meio e retire o miolo. Leve-as para ferver na água com o caldo de carne (deixe as abobrinhas al dente) e coloque-as em um refratário.
2º	Amasse as batatas com o queijo cremoso fazendo um purê e faça uma caminha com o purê no fundo das abobrinhas. Depois coloque por cima do purê a salsicha inteira, mussarela ralada e mostarda.
3º	Leve ao forno para derreter a mussarela, retire do forno e sirva com batata palha.
4º	Corte as abobrinhas ao meio e retire o miolo. Leve-as para ferver na água com o caldo de carne (deixe as abobrinhas al dente) e coloque-as em um refratário.
5º	Amasse as batatas com o queijo cremoso fazendo um purê e faça uma caminha com o purê no fundo das abobrinhas. Depois coloque por cima do purê a salsicha inteira, mussarela ralada e mostarda.
6º	Leve ao forno para derreter a mussarela, retire do forno e sirva com batata palha.



CANELONE DE ABOBRINHA COM MOLHO BRANCO	
QUANTIDADE	PRODUTO
Para o canelone	
1 unidade	Abobrinha princesa
Para o recheio	
5 colheres (sopa)	Azeite ou óleo de coco
½ unidade	Cebola picada
3 dentes	Alho picado
500 g	Patinho moído (pode usar frango desfiado ou brócolis com cenoura)
½ colher de chá	Páprica doce (opcional)
2 unidades	Tomate sem semente picado
A gosto	Cebolinha
A gosto	Sal e pimenta
Para o molho branco	
500 ml	Leite
½ unidade	cebola
1 folha	Louro (Opcional)
2 unidade	Cravo (opcional)
A gosto	Sal e pimenta



Para finalização	
A gosto	Queijo parmesão ralado
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Faça o recheio, aqueça em uma panela o azeite, adicione a carne e deixe fritar, junte a cebola e alho picado, o tomate e acerte o sal e finalize com a salsa. Reserve
2º	Para o molho, em uma panela aqueça o leite com a cebola, o louro e o cravo, reserve. Em outra panela derreta a manteiga, adicione a farinha e deixe da uma leve dourada, coloque leite (já coado) aos poucos, quando engrossar, acerte o sal e pimenta.
3º	Corte a abobrinha em fatias finas, se preciso corte as fatias ao meio.
4º	Para montar pegue a fatia de abobrinha, adicione o recheio e enrole, deixando a emenda pra baixo, por fim adicione o molho branco por cima, salpique o queijo e leve pra assar até que doure e abobrinha esteja macia. Sirva



FILÉ DE PEIXE COM CROSTA DE CASTANHA DO PARÁ E PAPILOTTE DE LEGUMES	
PRODUTO	QUANTIDADE
Filé de peixe	0,180
Pão de forma (ou francês)	01 fatia (ou ¼ do pão francês)
Castanha-do-Pará triturada	0,030
Alho, azeite, sal e pimenta do reino	0,010
Cebolinha, coentro	(qb)
Raspas de limão	0,010
Molho:	
Manteiga	0,010
Trigo	0,010
Vinho branco	0,030
Cebola	0,030
Gengibre	0,040
Caldo de peixe	(qb)
Papilote de legumes:	
Batata baroa em bastões	0,060
Batata doce em bastões	0,060
Cenoura em bastões	0,060
Abobrinha em bastões	0,060



Berinjela em bastões	0,060
Cachaça	0,020
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Peixe: Tempere o peixe com alho, sal e pimenta do reino.
2º	Crosta: Esmalhe o pão, juntando a castanha, raspas de limão, cebolinha, coentro, alho e o dill. Coloque pimenta do reino, sal e azeite. Misture e coloque a crosta sobre o peixe temperado.
3º	Coloque a posta no forno até a crosta ficar crocante.
4º	Molho: Em uma frigideira misturar a manteiga com trigo dourando um pouquinho, deglaçar com vinho branco, adicionar caldo de peixe, em seguida adicione, cebola, gengibre.
5º	Acertar o sal e a pimenta e deixe reduzir, finalize com manteiga gelada.
6º	Legumes: Faça um papilote (envelope) com papel alumínio. Tempere os legumes com sal, pimenta, coentro, cebolinha e cachaça.
7º	Feche o papilote e coloque numa assadeira com um pouco de água e asse em 180°.



MOQUECA CAPIXABA	
PRODUTO	QUANTIDADE
Peixe badejo, dourado	0,200
Sal	(qb)
Limão	(qb)
Alho	(qb)
Azeite	(qb)
Urucum	(qb)
Tomate picado	0,100
Coentro picado	(qb)
Pimenta malagueta	(qb)
Cebola	0,020
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Tempere o peixe com alho, sal e limão.
2º	Em uma panela de barro, aqueça o azeite dourando um pouquinho de alho e o urucum.
3º	Junte os tomates e a cebola refogando formando um pouco de caldo.
4º	Insira delicadamente as postas de peixe e o coentro, deixando um pouco de coentro para finalizar.
5º	Tampe a panela para cozinhar.
6º	Assim que cozinhar finalize com o restante do coentro.



FEIJOADA MAGRA (CASSOULET)	
QUANTIDADE	PRODUTO
500g	Feijão branco
800g	Lingüiça defumada
200g	Carne seca picada
1 Kg	Coxa/sobrecoxa
QB	Alho, Sal e pimenta
2 uni	Cenoura em cubos pequenos
1uni	Cebola em brunoise
2 uni	Tomate concassé
1uni	Alho-poró fatiado
QB	Salsa e Cebolinha
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhe o feijão até ficar macio. Junte a lingüiça e a carne seca. Deixe cozinhar mais um pouquinho para também engrossar o caldo do feijão. Reserve.
2º	Tempere o frango com alho, sal e pimenta. Cozinhe o frango ficando “al dente”. Acrescente a cenoura, cebola picada e o alho poró. Deixe cozinhar até ficar macio. Reserve.
3º	Numa panela grande, doure bem o alho no azeite. Insira o feijão cozido, temperando bem o feijão.
4º	Junte também o frango cozido nesta panela. Misturando assim, o feijão temperado e o frango.
5º	Finaliza com salsa e cebolinha verde.



PORCO OU FRANGO XADREZ	
QUANTIDADE	PRODUTO
100g	Filé de peito de frango ou porco
(qb)	Limão
(qb)	Alho
1/3 unid.	Pimentão verde
1/3 unid.	Pimentão vermelho
1/2 unid.	Cebola
1/2 colher (sopa)	Ketchup
(qb)	Shoyu
1 colher (chá)	Gengibre ralado
50g	Amendoim torrado sem casca
50g	Cogumelo paris
1 colher (chá)	Amido de milho
(qb)	Azeite
(Se for necessário)	Sal
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Corte o frango ou porco em pequenos cubos. Passe limão, escorra. Tempere com alho e pimenta do reino.
	Aqueça o azeite e salteie o frango. Adicione a cebola, o shoyu, o gengibre e o ketchup.
2º	Quando o frango estiver cozido, acrescente os pimentões coloridos e o cogumelo. Deixe cozinhar um pouco.



3º

Dilua o amido de milho em um pouco de água e adicione à panela, mexendo bem para incorporar o molho. Por fim, coloque o amendoim.



LOMBO SUÍNO COM LARANJA	
QUANTIDADE	PRODUTO
1 Kg	Lombo de porco com um pouco de gordura
1	Dente de alho amassado
1	Suco de limão
50 ml	Óleo
1 unidade	Cebola em picada
120 ml	Vinho branco seco (Opcional)
4 unidades	Laranja (suco)
500 ml	Água ou caldo de legumes
A gosto	Raspas de laranja
A gosto	Sal e pimenta do reino moída na hora
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Tempere o lombo com alho, o suco de limão e pimenta do reino com antecedência mínima de 2 horas.
2º	Numa panela, aqueça o óleo.
3º	Junte uma quantidade generosa de sal à carne e em fogo alto, doure-a de todos os lados.
4º	Quando estiver bem dourada, retire a carne da panela e reserve.
5º	Na mesma panela, junte a cebola e doure ligeiramente.
6º	Junte o vinho branco, raspando todos os sucos caramelizados no fundo da panela, e reduza até quase secar.
7º	Adicione o suco de laranja e o caldo de legumes quente.
8º	Volte o lombo para a panela e cozinhe até o líquido ferver.



9º	Reduza então o fogo, tampe a panela e leve ao forno pré aquecido a 150°C e asse por 1 hora e 30 minutos, até que a carne esteja bem cozida e macia.
10º	Retire do forno, reserve a carne e reduza o molho.
11º	Acerte o tempero, coe, adicione as cascas de laranja e sirva o lombo fatiado com o molho.



GUARNIÇÕES E CALDOS

TUTU DE FEIJÃO COM FARINHA DE AVEIA	
PRODUTO	QUANTIDADE
Feijão	0,100
Linguicinha defumada	0,050
Bacon	0,030
Óleo	(qb)
Sal	(qb)
Alho	(qb)
Cebola	(qb)
Farinha de aveia (ou mandioca)	(qb)
Couve em chifonade (acompanhar)	01 folha
Ovos cozidos (decorar)	01 unidade
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhe o feijão com água na panela de pressão.
2º	Depois de cozido, bata no liquidificador. Reserve.
3º	Frite em pouquíssimo óleo o bacon e a linguicinha.
4º	Acrescente o alho e a cebola dourando.
5º	Jogue o feijão batido temperando e ferva.
6º	Acrescente aos poucos a farinha de mandioca, mexendo sempre para não empelotar. Coloque num refratário
7º	Por cima refogue couve no alho e azeite



8º

Cozinhe ovos e fatie.



JARDINEIRA DE LEGUMES	
PRODUTO	QUANTIDADE
200g	Cenoura em cubos pequenos
200g	Batata em cubos pequenos
200g	Chuchu em cubos pequenos
80g	Manteiga
04 dentes	Alho socados
(qb)	Salsa, cebolinha e sal
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhe os vegetais retirando um pouco antes do ponto, escorrer.
2º	Derreta a manteiga e doure o alho.
3º	Acrescente os legumes cozidos, a salsa e cebolinha.



ANTEPASTO DE BERINJELA	
PRODUTO	QUANTIDADE
(qb)	Azeite
(qb)	Alho
01 unid.	Cebola
04 unid.	Berinjelas
100g	Azeitona picadinha
(qb)	Orégano, ervas finas
½ vidro	½ vidro de Molho inglês
(qb)	Vinagre
(qb)	Salsa picadinha
1 unid.	Pimentão vermelho picadinho
100g	Passas
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Picar as berinjelas colocando-as numa bacia com água.
2º	Trocar a água aproximadamente 3 vezes, até que observe a água mais clara.
3º	Escorrer a berinjela.
4º	Refogar as berinjelas conforme ordem acima, exceto as passas.
5º	Quando estiverem macias, e tiver secado um pouco o caldo que fica no fundo da panela, levar para o forno para acabar de secar, mexendo de vez em quando.
6º	Retirar do forno e misturar as passas.
7º	Conservar em geladeira e até mesmo congelar.



BATATAS ASSADAS COM CASCA	
PRODUTO	QUANTIDADE
01 Kg	01 Kg de batatas com casca
(qb)	Sal
(qb)	Grill
02 colheres de sopa	Manteiga
(qb)	Tomilho, manjericão, alecrim
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Higienizar bem as batatas. Pré-cozinhar as batatas com água e sal (não cozinhar muito, deixar bem firme) e escorrer.
	Misturar num tabuleiro a batata quente, com a manteiga e grill.
2º	Levar ao forno num tabuleiro para dourar.
3º	Quando tiver quase assado inserir os temperos frescos tomilho, manjericão e alecrim.



TORTA DE BERINJELA	
PRODUTO	QUANTIDADE
01 Kg	Berinjela
01 lata	Creme de leite
04 unid.	Ovos
02 colheres (sopa)	Parmesão ralado
02 colheres (sopa)	Maisena
02 colheres (sopa)	Fermento em pó
(qb)	Sal, salsa e cebolinha
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Corte as berinjelas em fatias, lave-as com água, secar com pano ou toalha de papel.
2º	Bater as claras em neve, em seguida as gemas, e o restante dos ingredientes mexendo com colher.
3º	Untar um refratário com manteiga ou azeite, arrumar as fatias de berinjela no fundo e por cima a massa.
4º	Intercalar berinjela e massa até acabar.
5º	Assar em forno médio.



FAROFA DE BACON E CENOURA/COUVE

PRODUTO	QUANTIDADE
Bacon	0,050
Alho	(qb)
Cebola	(qb)
Ovos	01 unidade
Cenoura ralada (ou couve picadinha)	½ unidade (ou 1 folha)
Salsa	(qb)
Cebolinha	(qb)
Farinha de milho flocada	(qb)
Sal	(qb)

MODO DE PREPARO

ETAPAS

1º	Frite o bacon com cubinhos.
2º	Na mesma panela, acrescente e doure o alho e cebola.
3º	Em seguida o ovo mexendo para cozinhar.
4º	Acrescente a cenoura, salsa e cebolinha.
5º	Por último a farinha de milho. Acerte o tempero
6º	A farofa não deve ficar muito seca, nem muito úmida.



BERINJELA À PARMEGIANA DE FRIGIDEIRA	
QUANTIDADE	PRODUTO
2 dentes	Alho picado
1 uni pequena	Cebola picada
3 uni maduros	Tomate picado
1 uni média	Berinjela em rodela de 1 cm espessura
QB	Sal
QB	Azeite
QB	Orégano folhas de manjeriço
QB	Parmesão ralado
MODO DE PREPARO:	
ETAPAS	
1º	Aqueça uma frigideira e coloque azeite, em seguida frite um pouco o alho e a cebola. Adicione o tomate picado e o sal e misture. Tampe a panela para que o tomate cozinhe bem. Assim que o tomate estiver cozido em ponto de molho, acomode as rodela de berinjela, polvilhe sal sobre elas, azeite, orégano e acomode as folhas de manjeriço. Polvilhe o parmesão ralado.
2º	Tampe a frigideira e deixe em fogo médio cozinhar por alguns minutos. Verifique se a berinjela está cozida e desligue o fogo.
3º	Se for preciso, retire a tampe e deixe o molho secar um pouco pois a berinjela vai soltar água, mas se o molho estiver mais seco, adicione um pouquinho de água para formar o molho. Sirva quente.



KIBE	
QUANTIDADE	PRODUTO
01 Kg	Patinho moído
500g	Triguilho
03	Cebola em brunoise
(qb)	Sal
(qb)	Pimenta síria
02 maços	Hortelã picada
	Água
250g	Azeitona
(qb)	Azeite
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Lavar o triguilho. Deixe de molho na água quente até perceber a água absorvida totalmente.
2º	Passar a cebola e a azeitona no multiprocessador. Esprema bem a cebola retirando todo o excesso de líquido.
3º	Misture o triguilho, a carne moída, a cebola, azeitona, sal, pimenta síria, hortelã e o azeite.
4º	Pode comer cru.
5º	Pode comer assado recheado com carne moída, ricota, requeijão, etc...
6º	Pode comer frito recheado também.



CALDO DE INHAME COM GENGIBRE

QUANTIDADE	PRODUTO
500g	Inhame
QB	Sal
QB	Azeite
1 uni	Cebola picada
2 dentes	Alho picado
QB	Pimenta do reino
1 moeda	Gengibre
QB	Cebolinha picada

MODO DE PREPARO:

ETAPAS

1º	Descasque e corte o inhame. Numa panela aquecida refogue alho e cebola no azeite e em seguida adicione o inhame cortado e uma quantidade de água até cobrir os pedaços de inhame. Acrescente o sal e o gengibre. Tampe a panela e deixe cozinhar.
2º	Depois de cozido, bata no liquidificador e volte para a panela para ferver, adicionar a cebolinha e corrigir o tempero se preciso. Dica: caso queira, pode acrescentar carne seca já cozida e desfiada, carne moída ou frango cozido e desfiado.



CALDO DE LEGUMES COM CARNE	
PRODUTO	QUANTIDADE
500g	Carne moída
(qb)	Alho, sal e pimenta do reino
(qb)	Legumes diversos (cenoura, batata doce, batata baroa, berinjela, abobrinha verde, abóbora...)
(qb)	Tomilho, alecrim
1 unid.	Cebola
1 maço	Espinafre, couve ou brócolis picados
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhar na pressão todos os legumes com o tomilho e alecrim até amaciar. Bater tudo no liquidificador. Reservar.
2º	Numa panela dourar o alho no azeite.
3º	Inserir a carne moída fritando bem. Em seguida a cebola e o espinafre ou brócolis picadinho.
4º	Juntar a carne com os legumes batidos.



CREME DE ABOBRINHA COM FRANGO	
PRODUTO	QUANTIDADE
Abobrinha	2 unidades
Requeijão	2 colheres de sopa
Creme de leite	1 colher de sopa
Parmesão ralado	50 gr
Frango desfiado	500g
Cebola	½ unidade em cubos pequenos
Alho	2 dentes picados
Sal	QB
Pimenta do reino	QB
Manteiga	
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Em uma panela, cubra as abobrinhas cortadas em pedaços grandes com água e cozinhe até ficarem macias. Tempere com um pouco de sal.
2º	Escorra as abobrinhas e passe para o liquidificador ou processador. Bata bem até virar um purê, reserve a água do cozimento caso queira ajustar a textura da sopa no final. Passe o purê para uma panela.
3º	Refogue o frango com a cebola e o alho. Acerte o sal e a pimenta.
4º	Adicione o frango, o queijo parmesão ralado, o requeijão e o creme de leite ao purê e acerte a textura com a água do cozimento.
5º	Misture bem e deixe cozinhar um pouco para incorporar os sabores.



CALDO VERDE LOW CARB	
PRODUTO	QUANTIDADE
Couve flor	1 unidade grande
Couve	3 folhas
Cebola	½ unidade em cubos pequenos
Alho	2 dentes picados
Linguiça calabresa	1 perna
Sal	QB
Pimenta do reino	QB
Creme de leite	2 colheres de sopa
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Cozinhe a couve flor em pedaços, cobertos em água e temperados com sal a gosto. A couve flor deve ficar bem macia para o caldo ficar bem cremoso.
2º	Escorra o caldo e passe a couve flor com a cebola no processador. Reserve um pouco do caldo para adicionar depois, caso fique com pouca água.
3º	Corte a couve em tiras bem fininhas.
4º	Em uma panela, refogue a cebola e os dentes de alho.
5º	Acrescente a linguiça cortada em rodela finas e refogue até dourar.
6º	Acrescente a couve flor processada à linguiça refogada, e acerte a textura com o caldo do cozimento da couve flor, se necessário.
7º	Junte as duas colheres de sopa de nata.
8º	Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 4 minutos, até a couve estar bem macia.



CALDO DE ABÓBORA COM PALMITO NA MORANGA	
QUANTIDADE	PRODUTO
01 unid.	Abóbora moranga com casca inteira
½ unid.	Abóbora moranga sem casca e cortada em pedaços médios
0,150	Palmito pupunha cortado em rodela e pré-cozido
0,100	Leite de coco
02 colheres (sopa)	Azeite de dendê
¼ unid.	Cebola brunoise
(qb)	Alho picado
(qb)	Coentro
01 unid.	Pimenta dedo-de-moça
MODO DE PREPARO	
ETAPAS	
1º	Corte a tampa da abóbora moranga e retire as sementes, limpando.
2º	Envolva a abóbora no papel alumínio e leve para assar até que fique macia. Reserve.
3º	Cozinhe os pedaços de abóbora, escorra e leve ao processador.
4º	Refogue o alho, cebola e pimenta no azeite de dendê. Junte o palmito e refogue até que fique macio. Adicione o creme de abóbora.
5º	Acrescente o leite de coco, sal e coentro.
6º	Coloque o bobó de palmito dentro da abóbora moranga