

Aproveitamento
INTEGRAL

DOS ALIMENTOS



RECIFE 2020.3



**UNIVERSIDADE
FEDERAL RURAL
DE PERNAMBUCO**



Projeto Gráfico: Amanda Sobral e Allan Silva

Editoração: Monica Panetta

Fotos das Receitas: Autores das receitas

Revisão de texto: Fátima Padilha e Monica Panetta

Revisão do texto Receitas: Dayse Costa e M. Clara

Farias

© 2020. Todos os direitos reservados.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que seja citada a fonte e não seja para venda ou qualquer fim comercial.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	04
BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO	06
COMPOSTAGEM	14
RECEITAS	21
BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA	22
CHEESECAKE DE CAJU	23
BOLO DE BAGAÇO DE MILHO VERDE COM COCO	25
MASHED PERNAMBUCANO DE BANANA	26
MUFFIN DE BAGAÇO DE CAJU	28
CROQUETE COM BAGAÇO DE CAJU	30
FAROFA DE CASCA DE BANANA	31
TORTILHA DE MILHO COM FARINHA DE SEMENTE DE ABACATE	32
MASSA DE BANANA PARA PÃES SALGADOS	33
CASCA DE BANANA REFOGADA	35
BRUSCHETTA COM FOLHAS DE CENOURA E BETERRABA	36
REFERÊNCIAS	38

INTRODUÇÃO

POR THIAGO RAMOS

Há um grande desperdício de alimentos no mundo e no Brasil, muitas vezes não utilizamos os alimentos de maneira integral, jogamos partes como cascas, folhas, sementes raízes e talos, que podem ser consumidos nas mais diversas preparações.

Podemos diminuir esse desperdício?

Sim, de diversas formas. Como no aproveitamento integral dos alimentos para que possamos ter uma refeição mais nutritiva, auxiliando no combate à fome, reduzindo a quantidade de lixo produzida, ajudando a economia doméstica e colaborando para a preservação do meio ambiente.

A elaboração deste e-book é resultado de uma atividade da disciplina Cozinha Alternativa, do curso de Bacharelado em Gastronomia, da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), durante a pandemia e o PLE 2020.3.

Pretendemos mostrar algumas possibilidades de como utilizar partes dos alimentos que normalmente vão para o lixo, e aproveitamos a oportunidade para discutir um pouco sobre a compostagem de resíduos, e as Boas Práticas na Manipulação de alimentos, assuntos de extrema importância na atualidade.

Esperamos que gostem e que aproveitem esse e-book.

Turma PLE 2020.3 - Cozinha Alternativa
Professoras: Fátima Padilha e Monica Panetta

BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO

POR RACHEL MORAES E JÚLIO MOURA E
RENATA RODRIGUES

As Boas Práticas de Manipulação são medidas que devem ser seguidas por manipuladores de alimentos, está presente desde o momento da escolha e compra dos alimentos até o seu preparo. O principal objetivo é prevenir doenças provenientes do consumo de alimentos contaminados.

Os manipuladores de alimentos são todas as pessoas que preparam o alimento, ou seja, a pessoa que lava, descasca, corta, rala e cozinha.

Como ocorre a contaminação?

A contaminação do alimento pode ocorrer em qualquer momento, desde o campo até na cozinha, pode ser através de utensílios, da pessoa ou do ambiente.

Figura 1. Tipos de contaminação em alimentos.



Fonte: EMBRAPA, a, sn. pág 7

São três os tipos de contaminação:

1. **Biológicos:**

Microrganismos e seus excrementos (toxinas).

2. **Químicos:**

Substâncias estranhas aos alimentos como: inseticidas; metais pesados (cobre, mercúrio, alumínio e outros); desinfetantes e outros.

3.Físicos:

corpos estranhos aos alimentos, como: fragmentos de insetos; pedaços de vidro; pedaço de plásticos; pedaços de metal; pregos, madeira e outros.

Como as contaminações se manifestam no organismo?

De diversas formas, desde ligeiras indisposições até situações mais graves que podem acarretar cuidados hospitalares.

Quais as características de um alimento contaminado?

Geralmente são de difícil identificação, mantendo a aparência, o odor e o sabor normais, por isso é fácil ocorrer casos de intoxicação alimentar.

Vale lembrar que os microrganismos são seres microscópicos, estão em toda parte, mas é difícil vê-los.

Quais os principais cuidados que o manipulador deve ter?

O manipulador pode ser fonte de microrganismos e de outros perigos para os alimentos, então a pessoa que trabalha com alimentos deve:



Fonte: PREFEITURA DE BELO HORIZONTE, 2010, pág. 13-14.

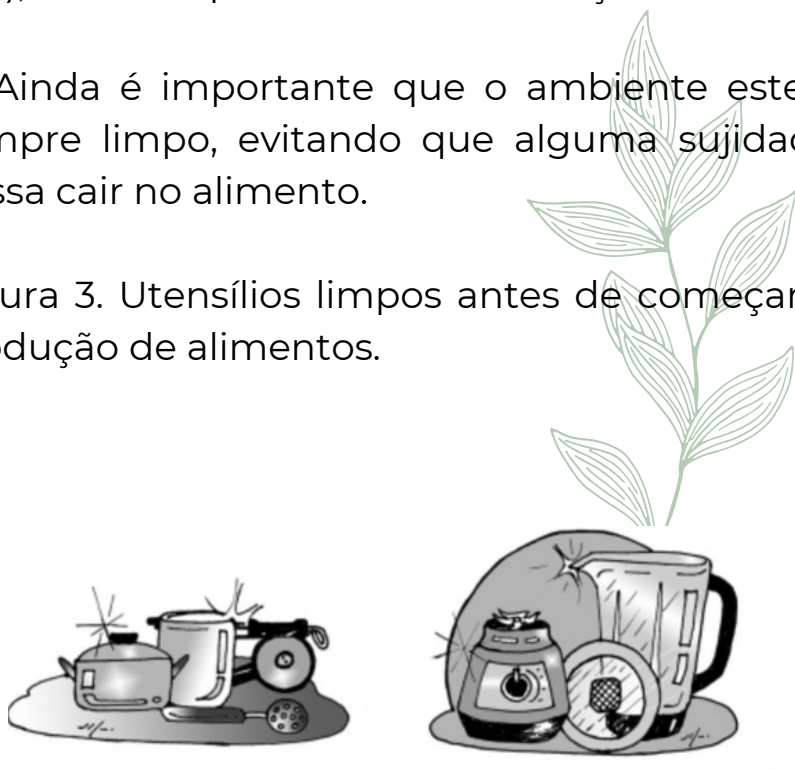
Manter as unhas cortadas e sem esmalte (nem base), o asseio corporal, os cabelos presos, não tossir ou espirrar próximo ao alimento preparado, usar roupas limpas, não preparar comida com mãos feridas, não usar acessórios e estar com as mãos sempre limpas .

Quais os principais cuidados que devemos ter com os utensílios?

Antes de começar a produzir o alimento é importante verificar se não há nenhuma sujeira nos utensílios que serão usados na sua fabricação (pratos, copos, facas, tábuas, panelas etc.), evitando possíveis contaminações.

Ainda é importante que o ambiente esteja sempre limpo, evitando que alguma sujeira possa cair no alimento.

Figura 3. Utensílios limpos antes de começar a produção de alimentos.



Fonte: PREFEITURA DE BELO HORIZONTE, 2010, pág 19.

Como escolher folhosos?

Quando for escolher os folhosos como alface, rúcula, acelga etc. é importante observar se não possuem manchas ou danos em suas folhas, além disso observar se estão com suas cores características e brilhantes (Figura 4, exemplos).



Fonte: Hermann & F. Richter, 2020.



Fonte: P M Anguita, 2020.

Figura 4. Na primeira foto folhas de alface e na segunda folhas de beterraba. Ambas possuem cores vivas e folhas brilhantes, sem manchas.

Como escolher frutas e legumes?

Quando comprar frutas é importante observar se estão íntegras e se não possuem manchas ou danos em suas cascas, também se deve observar se estão no ponto de maturação que se deseja para o preparo. Geralmente frutas mais maduras possuem aromas mais doces que as verdes (Figura 5).

Os legumes assim como as frutas devem estar íntegros, sem manchas e possuírem suas cores predominantes de forma viva.



Fonte:Catkin, 2020.



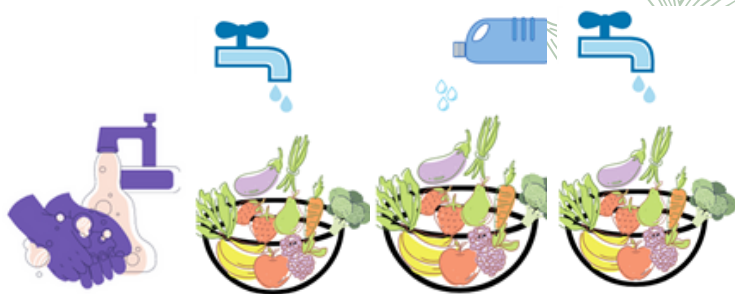
Fonte:Couleur,2020.

Figura 5. A esquerda vemos uma pêra com algumas manchinhas indicando que a fruta possa ter algum problema e a direita frutas em perfeito estado.

Como higienizar frutas, folhosos e legumes?

Após a compra dos insumos é importante fazer uma pré-lavagem, a fim de retirar as sujidades como pedrinhas e areia que tenham ficado presos aos itens. Após essa pré-lavagem deve-se colocá-los em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária, sem alvejante para cada litro de água) por aproximadamente 15 min, Figura 6.

Quando este tempo for atingido deve-se enxaguar o alimento, em água corrente, e ele estará pronto para o consumo, para ser guardado ou para ser utilizado em algum preparo.



Fonte: imagens montada no canvas pelos autores (2020).

Figura 6. Primeiro lavar as mãos; depois lavar as frutas, legumes e folhosos para retirar as sujidades; adicionar a solução clorada e aguardar 15 min; e por fim enxaguar em água corrente.

COMPOSTAGEM

POR STEFANO OLIVEIRA

O lixo gerado em nossas casas é composto por resíduos orgânicos, materiais recicláveis e não recicláveis, sendo metade desse lixo, de origem orgânica, que são restos de alimentos, aparas de carnes, cascas de frutas e vegetais. Para reduzir a quantidade de lixo, em aterros sanitários, contribuindo para a melhoria do meio ambiente, é necessário separá-lo em pelo menos 3 tipos de lixeiras:

1 – Resíduos Orgânicos:

Cascas e sementes de frutas e verduras, casca de ovo triturada, borra de café e seus filtros de papel e restos de comida como bolos, arroz, feijão, cereais, macarrão, entre outros.

2 – Materiais Recicláveis:

Embalagens plásticas, garrafas PET, metais, isopor, vidro, papel e papelão.

3 – Lixo Geral:

Fralda descartável, papel higiênico, bitucas de cigarro, esponja de aço, papéis sujos de óleo, entre outros.

Atenção: óleo de cozinha, pilhas e baterias, lâmpadas fluorescentes, medicamentos vencidos, entre outros, não devem ser descartados no lixo comum, mas sim em pontos de coletas específicos para cada tipo de material.

Os resíduos orgânicos devem ser colocados na composteira para a reciclagem de seus compostos orgânicos, que serão transformados em adubo e quanto utilizados em hortas e pomares, contribuir para o crescimento saudável de hortaliças e outras plantas.

Podemos construir uma composteira aberta, ideal para quem mora em casa, ou composteira fechada, ideal para quem mora em apartamento.

Composteira Aberta

Pode ser feita diretamente no chão, coloca-se uma camada de folhas secas ou serragem de madeira, uma camada de resíduo orgânico e novamente uma camada de folhas secas. Sempre que é colocado resíduo orgânico, ele é coberto com uma camada de folha seca ou serragem, para evitar que insetos indesejáveis tenham acesso aos alimentos.

No exemplo da Figura 7, vemos uma pilha de resíduos. A localização da composteira aberta é importante. Escolha um local que não receba muito sol e nem chuva, mas que também não seja totalmente fechado. É preciso revirar a pilha uma vez por semana, durante 3 a 4 meses. Após esse período o adubo está pronto para ser utilizado.



Figura 7
Pilha de resíduos para desenvolver a composteira aberta

Composteira Fechada

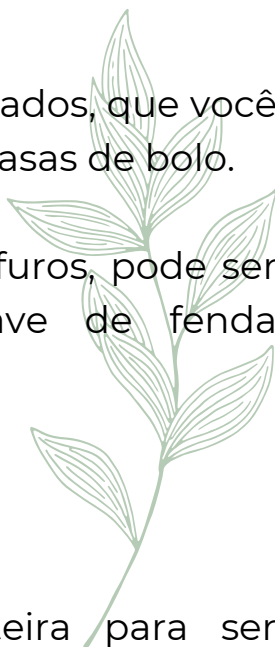
Existem vários modelos de composteira comercializadas na internet e lojas de jardinagem, porém, com um pouco de habilidade, pode-se fazer uma de modo simples, fácil e barato.

Ítens necessários:

- 3 Baldes de margarina usados, que você encontra em padarias e casas de bolo.
- 1 Torneira de bebedouro.
- 1 Ferramenta para fazer furos, pode ser uma furadeira ou chave de fenda quente.
- 1 Faca de serra.

Modo de Construção:

- Deixar uma tampa inteira para ser usada no topo.
- Fazer furos nas laterais superiores (perto da tampa) e na base inferior em apenas 2 baldes, estes serão usados no topo e no meio



- Separar 2 tampas e cortar o seu centro, deixando apenas um espaço de mais ou menos 5 centímetros de borda, para que um balde encaixe no outro. Elas serão usadas na base e no meio.
- Fazer um furo na base lateral inferior do balde, que não foi furado, para colocação da torneira.



Pode ser utilizado um quarto balde, como o de tampa azul da fotografia ao lado, para guardar serragem.

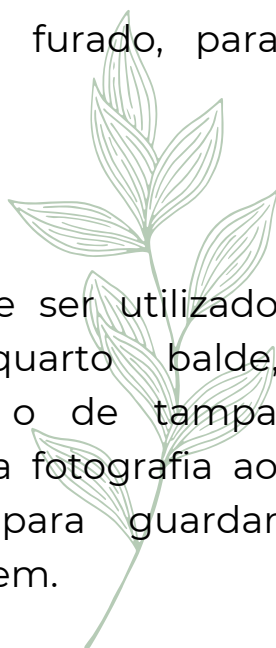


Figura 8 - Composteira Fechada (A montagem fica igual a foto)

Modo de Usar a Composteira

Colocar restos de alimentos no primeiro balde, sempre misturando com a mesma quantidade de serragem ou folhas secas, quando ele estiver cheio, troque de lugar com o balde do meio da pilha, assim o primeiro balde fica vazio novamente, pronto para ser colocado resíduos.

O conteúdo de cada balde, que tem resíduos, deve ser misturado 1 vez por semana, durante mais ou menos 3 a 4 meses, ao final desse tempo o adubo está pronto e pode ser utilizado, misturado à terra.

Durante esse processo será gerado um líquido escuro no terceiro balde, que é um biofertilizante, que para ser utilizado precisa ser diluído em água na proporção de 1/10, ou seja, 1 parte de biofertilizante para 10 partes de água.

Apesar de orgânicos, **alguns resíduos não devem ser levados** para a composteira fechada, pois dificulta o processo neste tipo de compostagem.

Nesta composteira **não** devemos colocar restos de carnes (peixe, frango, bovino, ovo, etc.), resto de alimentos cítricos (cascas de laranja, limão) e papéis sujos de óleos.



Receitas

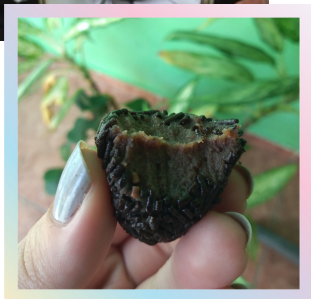


BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

POR AMANDA SOBRAL

INGREDIENTES

- 2 cascas de banana
- ½ xícara (chá) de açúcar 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite morno
- ½ xícara (chá) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de achocolatado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de granulado



PASSO A PASSO

01
Lavar as cascas de banana em água corrente.

02
Colocar em uma panela pequena as cascas de banana, o açúcar e ½ xícara (chá) de água.

03
Adicionar o restante da água aos poucos e cozinhar até ficar pastoso.

04
Acrescentar os demais ingredientes, exceto o granulado, e mexer, sem parar, até desprender do fundo da panela.

05
Colocar no prato grande e raso e deixar esfriar.

06
Fazer 22 bolinhas de 15g cada e passar no granulado.

CHEESECAKE DE CAJU

POR RACHEL MORAES

INGREDIENTES

Base:

½ pacote - 70 g de biscoito maisena
2 colheres (sopa) de xerém de castanha de caju
2 colheres (sopa) de manteiga sem sal

Recheio:

1 + ½ de xícara de cream cheese
½ xícara (chá) de açúcar demerara
1 ovo grande
Raspas de um 1 limão taiti
1 colher (café) de essência de baunilha

Cobertura:

3 a 4 cajus (sem a castanha aproximadamente 400g)
1 xícara (chá) de açúcar demerara
1 limão taiti



PASSO A PASSO

Base:

01
Bater no processador ou no liquidificador, o biscoito de maisena e o xerém da castanha de caju, até virar uma farofa.

02
Colocar numa tigela a farofa e misturar com a manteiga sem sal.

03
Forrar duas formas de fundo falso pequenas, 10 cm de diâmetro.

Recheio:

01
Bater na batedeira, em velocidade média, o cream cheese com o açúcar até virar um creme fofo.

02
Diminuir a velocidade da batedeira e adicionar o ovo, as raspas do limão e a essência de baunilha, bater até incorporar bem todos os ingredientes.

02
Colocar no prato grande e raso e deixar esfriar.

03
Despejar o conteúdo nas duas formas que já estão com a base.

04
Assar em forno pré aquecido à 200°C por aproximadamente 35 minutos ou até dourar.



CHEESECAKE DE CAJU

POR RACHEL MORAES

PASSO A PASSO

Cobertura:

01

Cortar os cajus com casca, lavados, em pequenos pedaços.

02

Colocar os cajus picados, o açúcar e o suco do limão numa panela e levar ao fogo médio, quando começar a ferver diminua o fogo.

03

Após 15 min bater 2/3 dessa mistura no liquidificador, devolver à panela e deixar cozinhar por mais 20 min, ou até chegar no ponto de geleia, deixar esfriar e reservar;

Montagem:

01

Após retirar o cheesecake do forno e da geleia pronta, deixar ambos esfriarem.

02

Cobrir a cheesecake com a geleia e decorar com castanhas de caju picadas.

03

Servir o gelado.



SUGESTÕES: Usar as castanhas do próprio caju que foi utilizado na geleia. Aqui nesse link ensina como abrir as castanhas de caju <https://www.youtube.com/watch?v=Y4NSQMIel8>

BOLO DE BAGAÇO DE MILHO VERDE COM COCO

POR DEYSE COSTA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) cheias de manteigas/sal
- 2 xícaras (chá) rasas de açúcar
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) cheia de farinha de trigo integral
- 1+ ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) cheia de bagaço de milho verde
- 1 xícara (chá) cheia de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 50 g de queijo parmesão ralado



PASSO A PASSO

Base:

01

Separar as claras das gemas e reservar.

02

Na batedeira, bater a manteiga com o açúcar e as gemas, até formar um creme liso. Juntar a farinha, leite, bagaço de milho, coco ralado e queijo ralado, misturando bem.

03

Acrescentar o fermento em pó e misturar delicadamente.

04

Bater as claras em neve e acrescentar delicadamente à massa.

05

.Despejar em uma forma untada e enfarinhada.

06

Assar em forno pré-aquecido à 180°C, por aproximadamente 45 minutos, ou fazer o teste do palito e sair limpo.

SUGESTÕES: O queijo parmesão ralado poderá ser substituído por pedaços de queijo manteiga, a ser posto na massa antes de ir ao forno. Cobertura opcional de leite condensado com coco ralado.

MASHED PERNAMBUCANO DE BANANA

POR RENATA RODRIGUES

INGREDIENTES

Massa

- 1 banana prata madura grande c/casca
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- 1 colher (sopa) de amendoim torrado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 colher (sopa) de coco fresco ralado
- 1 colher (café) de canela
- 1 colher (sobremesa) de farinha láctea
- 1 colher (sopa) de linhaça marrom

Para empanar

- 4 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola
- 1 ovo

Para finalização

- 1 colher (café) de geleia de goiabada

Para untar a forma

- ½ colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de farinha de mandioca

PASSO A PASSO

01

Colocar o forno para pré-aquecer a 180°C.

02

Untar a forma de bolo de 10X6 com manteiga sem sal e a farinha de mandioca - reservar.

03

Em uma vasilha, adicionar os secos: farinha de mandioca, amendoim triturado, canela, farinha láctea e linhaça marrom, misturar bem.

04

Em outra vasilha colocar a banana amassada com o garfo, ovo e o leite de coco, misturar bem. Juntar com os secos e misturar bem. Adicionar o fermento e misturar.

05

Despejar na fôrma já untada, levar ao forno pré-aquecido e assar por 35 minutos.

06

Lavar bem a casca de banana e secar com papel toalha, reservar.

07

Em um parto fundo colocar o ovo, bater com um garfo até incorporar a gema na clara e reservar.



MASHED PERNAMBUCANO DE BANANA

POR RENATA RODRIGUES

PASSO A PASSO

08

Em um prato raso, colocar a farinha de mandioca e reservar.

09

Mergulhar a casca no ovo, deixar escorrer o excesso, e passar na farinha de mandioca.

10

Fritar em uma frigideira com de óleo de canola quente, dourar dos dois lados.

11

Montar o prato com bolo, as cascas fritadas e geleia de goiaba. Servir



MUFFIN DE BAGAÇO DE CAJU

POR MARIA CLARA FARIAS

INGREDIENTES

Massa

2 ovos

1 xícara (chá) de Leite

¼ xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento químico

Recheio

Bagaço de 5 cajus

½ tomate cortado em cubinhos

½ cebola picadinha

1 dente de alho pequeno picado

1 colher de manteiga ou margarina

100g de Queijo coalho em cubinhos

Cebolinha e coentro à gosto

1 pitada de sal e pimenta do reino



PASSO A PASSO

Massa

01

Colocar em uma vasilha todos os ingredientes líquidos e misturar levemente.

02

Adicionar a farinha de trigo e misturar até ficar homogênea.

03

Incorporar o fermento a massa, sem mexer demais. Reservar.

Recheio

01

Colocar o bagaço do caju em uma panela pequena, adicionar a manteiga e levar ao fogo baixo até secar.

02

Despejar em uma forma untada e enfarinhada.

03

Temperar com sal e pimenta.

04

Adicionar o tomate e por fim a cebolinha. Reservar em temperatura ambiente.



MUFFIN DE BAGAÇO DE CAJU

POR MARIA CLARA FARIAS

PASSO A PASSO

Montagem

01

Colocar uma porção de massa, um pouco do recheio e um pouco do queijo coalho.

02

Cobrir com mais massa e finalizar com um pouco de orégano.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

Pode utilizar forma de cupcake ou forminhas de alumínio de empada untada e enfarinhada, ou em forminhas de papel. O bagaço citado é o que fica na peneira depois que bater o caju com água para fazer suco. Para a realização desta receita a fruta deve ser batida apenas com água, devendo o suco ser adoçado depois de coado.



CROQUETE COM BAGAÇO DO CAJU

POR JÚLIO MOURA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de bagaço do caju (aproximadamente 7 cajus médio)
- 2 copos (americano) de água mineral
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1 colher (sobremesa) de coentro picado
- 1 ovo médio
- 1 pitada de açafraão-da-terra
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (café) de sal
- 1 copo (americano) de óleo de soja
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 limão

PASSO A PASSO

01

Colocar os cajus no liquidificador com a água e bater bem.

02

Peneirar e guardar o suco de caju para utilizar como desejar. Nessa receita vamos utilizar o bagaço do caju.

03

Em uma tigela grande misturar os ingredientes na seguinte ordem: bagaço do caju, cebola, alho, coentro, açafraão-da-terra, pimenta-do-reino e sal. Misturar até que os ingredientes se unam bem.

04

Adicionar o ovo e misturar. Acrescentar a farinha de trigo e misturar novamente até que a massa fique homogênea.

05

Dividir a massa em 12 porções iguais. Com as mãos fazer 12 bolinhas e depois modelar, dando a forma de croquete (kibe), passar na farinha de rosca e reservar.

06

Em uma panela pequena aquecer o óleo e fritar os croquetes. Escorrer em papel toalha.

07

Servir ainda quente acompanhado com o limão cortado..



FAROFA DE CASCA DE BANANA ASSADA

POR ALLAN SILVA

INGREDIENTES

- 2 cascas de bananas
- 1 colher (café) rasa de sal
- 1 colher (chá) rasa de curry
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de manteiga
- ½ cebola média picada
- 2 dentes de alho picados



PASSO A PASSO

- 01 Pré-aquecer o forno em 180°C.
- 02 Lavar as cascas em água corrente e secar com papel toalha.
- 03 Cortar as cascas em tiras finas e temperar com curry.
- 04 Levar ao forno e assar durante 10 minutos.
- 05 Retirar as tiras secas e reservar.
- 06 Refogar o alho e a cebola picados.
- 07 Adicionar a farinha de mandioca até tostar levemente..
- 08 Adicionar a margarina e misturar.
- 09 Acrescentar o sal, o colorau e as tiras de casca de banana.

TORTILHA DE MILHO COM FARINHA DE SEMENTE DE ABACATE

POR STEFANO OLIVEIRA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de milho
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo comum sem fermento
- ½ xícara (chá) de farinha de semente de abacate (1 caroço de abacate)
- 1 e ½ xícara (chá) de água morna
- 1 colher (sopa) de banha de porco ou manteiga
- 1 colher (chá) de sal



05
Dobrar os discos ao meio imediatamente após sair do fogo, para adquirir o formato de taco.

06
Esperar esfriar e rechear com o que quiser: carne moída, peito de frango, vegetais... Use a sua criatividade.

PASSO A PASSO

Farinha de caroço de abacate

01
Lavar o caroço do abacate, secar bem ao sol, cortar em cubos e triturar no liquidificador ou processador, até obter uma farinha.

02
Desidratar a farinha de abacate em uma panela em fogo baixo, por aproximadamente 10 minutos, e reservar para a confecção da massa de tortilha.

Tortilha

01
Dissolver a gordura e o sal na água morna, reservar.

02
Misturar as farinhas (milho, trigo e abacate), reservar.

03
Acrescentar o líquido às farinhas aos poucos e sovar até a massa desgrudar das mãos. Dividir a massa em 12 bolinhas iguais. Achatar e deixar formato de discos bem fininhos.

04
Colocar em uma frigideira, de preferência antiaderente, e cozinhar de cada lado por cerca de 1 minuto e meio.

MASSA DE BANANA PARA PÃES E SALGADOS

POR GILVAN RAMOS

INGREDIENTES

- 250 ml de leite integral
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 10 g de fermento biológico seco
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal em temperatura ambiente
- 4 bananas grandes maduras
- 1 kg de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher de margarina sem sal derretida para finalização



PASSO A PASSO

01

Colocar no liquidificador os leites, ovo, fermento, margarina, sal e açúcar, e bater por 2 minutos. Acrescentar as bananas e bater por mais 1 minuto.

02

Despejar a mistura em uma vasilha e, aos poucos, colocar a farinha de trigo, para incorporar a massa. Sovar a massa até ficar lisa e homogênea, pelo menos 15 minutos.

03

Colocar a massa para descansar em uma vasilha, coberta com um pano, por 20 minutos, atenção: é apenas descansar, não vai dobrar de volume ainda.

04

Baixar a massa, retirando todo o ar de dentro dela. Separar a massa em porções iguais de 70g, para isso use uma balança.

05

Fazer bolinhas e colocar em uma superfície enfarinhada, até finalizar toda a massa. Abrir as bolinhas com o auxílio de um rolo de massas, formando uma tira e em seguida enrolar a massa de uma ponta a outra, fazendo pequenos rolinhos.



MASSA DE BANANA PARA PÃES E SALGADOS

POR GILVAN RAMOS

PASSO A PASSO

06

Cobrir novamente com um pano e levar para fermentar até dobrar de volume, aproximadamente 1h.

07

Levar ao forno, pré aquecido em temperatura de 230°C, por 25 a 30 minutos, até dourar. Ao sair do forno pincelar os pães com a margarina derretida e retirar o excesso com papel toalha.

08

Recheiar com o que for de sua preferência e se deliciar.

SUGESTÕES: Por ser uma massa básica, pode ser usada em diversos salgados, fritar ou assar, para sonhos, pastéis, enroladinhos, usem a imaginação. Utilize o recheio de casca de banana refogada.



CASCA DE BANANA REFOGADA

POR THIAGO RAMOS

INGREDIENTES

- 4 cascas de banana médias
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- ¼ unidade de pimentão
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (café) de cominho

PASSO A PASSO

01

Colocar as cascas em um recipiente, adicionar água até cobrir e acrescentar o vinagre. Deixar de molho por 15 minutos, escorrer e descartar a água. Picar em tiras finas.

02

Adicionar o azeite e a cebola picada em uma frigideira, e mexer até dourar.

03

Acrescentar o alho e os pimentões, e refogar por 5 minutos. Juntar as cascas picadas e refogar por 10 minutos. Adicionar o cominho, o sal e a pimenta.

04

Finalizar com o coentro picado e servir ainda quente..

SUGESTÃO: Utilizar como recheio do pãozinho de banana.

BRUSCHETTA COM FOLHAS DE CENOURA E BETERRABA

POR RACHEL MORAES

INGREDIENTES

1 tomate maduro picado em cubinhos e sem semente (100g)

½ cebola pequena picada em cubinhos (50g)

1 dente de alho picado (10g)

3 colheres (sopa) de azeite ou manteiga (40ml)

Folhas de 2 cenouras

Folhas de 2 beterrabas

Sal e pimenta do reino a gosto

Páprica picante a gosto

Orégano a gosto

4 torradas de pão

1 xícara (chá) de queijo coalho picado (100g)



PASSO A PASSO

Refogado de folhas de cenoura e beterraba:

01

Higienizar as folhas, cortar as folhas de beterrabas em tiras e separar as folhas da cenoura dos talos.

02

Em uma frigideira colocar um fio de azeite ou manteiga, quando estiver quente acrescentar as folhas, refogar por uns 3 min, depois retirar do fogo e reservar.

Molho de tomate rústico:

01

Adicionar um fio de azeite ou manteiga em uma panela e esperar aquecer.

02

Acrescentar a cebola e refogar, em seguida coloque o alho e deixe dourar. Juntar o tomate picado e sem sementes. Colocar os talos da beterraba e da cenoura picados.

03

Temperar com sal e os outros temperos, menos o orégano. Deixar cozinhar por uns 10 min. Desligar o fogo e reservar.



BRUSCHETTA COM FOLHAS DE CENOURA E BETERRABA

POR RACHEL MORAES

PASSO A PASSO

Montagem:

01

Colocar a torrada no prato. Adicionar um pouco do molho de tomate rústico.

02

Colocar as folhas refogadas. Adicionar o queijo coalho picado por cima.

03

Finalizar com um pouco de orégano e servir.



REFERÊNCIAS

Referência Boas Práticas de Manipulação

CARTILHA 2: as boas práticas I. Rio de Janeiro: SENAC/DN, 2004. 29 p. (Qualidade e Segurança Alimentar). Projeto APPCC Mesa. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA

EMBRAPA a.. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço de Alimentação: RDC nº 216 de 2004. 3ª edição. Disponível em: <http://www.agencia.cnpia.embrapa.br/Repositorio/boas+praticas_000gvxlwez02wx7ha0g934vgyuklkpy.pdf>. Acesso em: 20 Out 2020.

EMBRAPA b.. Hortalica não é só salada. Disponível em:<<https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/sanitizacao>> Acesso em: 20 Out 2020.

PREFEITURA DE BELO HORIZONTE. Higiene, Armazenamento e Conservação de Alimentos. 2010. Disponível em: <http://www.pbh.gov.br/smaab/cartilhas/Cartilha_Higiene_e_Conservacao_dos_Alimentos.pdf>. Acesso em: 20 out 2020.

Referências Compostagem

ECYCLE. (s.d.). Composteira Humi agrega estilo e praticidade. Acesso em 20 de Outubro de 2020, disponível em Ecycle: <https://www.ecycle.com.br/6030-composteira-humi.html>.

ECYCLE. (s.d.). Guia: como é feita a compostagem? Acesso em 20 de Outubro de 2020, disponível em ECycle: <https://www.ecycle.com.br/1318-como-e-feita-a-compostagem.html>

LOPES, A., & PACHECO, E. (05 de Setembro de 2019). O armazenamento de resíduos sólidos perigosos. Acesso em 20 de Outubro de 2020, disponível em Portal do Saneamento Básico: <https://www.saneamentobasico.com.br/armazenamento-residuos-solidos-perigosos/#:~:text=Baterias%2C%20pilhas%2C%20rem%C3%A9dios%20vencidos%2C,s%C3%A3o%20considerados%20como%20res%C3%ADduos%20perigosos.>

MINISTÉRIO DO MEIO AMBIENTE. (17 de Julho de 2012). Como e porquê separar o lixo? Acesso em 20 de Outubro de 2020, disponível em MMA: <https://www.mma.gov.br/informma/item/8521-como-e-porqu%C3%AA-separar-o-lixo#:~:text=Como%20separar%20o%20lixo%20dom%C3%A9stico,frascos%20de%20vidro%20e%20pl%C3%A1stico.>

