Caderno de Receitas

RESTAURANTE UNIVERSITÁRIO DA
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
RU/UNB - 2020

UNB / DAC / DRU / CPA

FICHA TÉCNICA

Universidade de Brasília (UNB)
Decanato de Assuntos Comunitários (DAC)
Diretoria do Restaurante Universitário (DAC/DRU)
Coordenação de Promoção à Alimentação (DAC/DRU/CPA)

Reitora
Márcia Abrahão Moura

Vice-Reitor
Enrique Huelva Unternbäumen

Decano
Illeno Izídio da Costa

Diretora
Cristiane Moreira da Costa

Elaboração
Érica Bezerra Nobre (DAC/DRU/CPA)
Joanna Ávila Pereira Ferreira (DAC/DRU/CPA)
Tatianne Fraga Cornélio (DAC/DRUCPA)

Coordenação
Joanna Ávila Pereira Ferreira (DAC/DRU/CPA)

1a. versão: Dezembro de 2020

UNB / DAC / DRU / CPA

Apresentação

OLÁ!

Esse caderno de receitas foi elaborado pela equipe técnica de Nutrição da Diretoria do Restaurante Universitário da UnB. Nele, você encontra receitas de preparações bem avaliadas pela comunidade acadêmica e que fazem parte do cardápio do RU. Também encontra receitas que irão te auxiliar a aproveitar alguns alimentos de formas bem diferentes.

PÚBLICO ALVO

Esse material foi idealizado para apoiar os moradores da Casa do Estudante Universitário da UnB, durante a pandemia da Covid-19.
No entanto, todas as pessoas são muito bem vindas aqui. Esperamos contribuir de forma positiva para o seu dia-a-dia.

UNB / DAC / DRU / CPA

Índice

RECEITAS MAIS PEDIDAS DO RU

Café da manhã

Amendotela.....5
Guacamole.....6
Pasta de berinjela.....7
Pasta de caponata de berinjela.....8
Pasta de ervilha.....9
Pasta de grão de bico.....10
Patê funcional.....11
Requeijão de ervas.....12

Almoço e jantar

Bolinho de grão de bico.....14
Dahl de ervilhas.....15
Farofa de abacaxi.....16
Farofa de proteína de soja.....17
Hambúrguer de legumes.....18
Molho de pimenta.....19
Moqueca vegetariana.....20
Nhoque a bolonhesa vegetariano....21
Quibe de legumes e quinoa.....22

SUGESTÕES DE RECEITAS COM OS GÊNEROS RECEBIDOS DA FAL/UNB

Biomassa de banana verde.....24
Bolo de banana.....25
Bolo de inhame.....26
Charuto de couve.....27
Inhames ao murro.....28
Iogurte de inhame.....29
Maionese de inhame.....30
Panqueca de banana.....31
Pão de inhame.....32
Sorvete de inhame.....33
Tempero verde caseiro.....34

RECEITAS BÔNUS

Chips assados de vegetais.....36
Molho de tomate nutritivo.....37

UNB / DAC / DRU / CPA

Receitas mais pedidas do RU

CAFÉ DA MANHÃ

Amendotela

INGREDIENTES

8g de achocolatado

12g de amendoim cru

36g de banana verde

16ml água filtrada

Rendimento: 4 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar a banana. Cozinhar a banana na panela de pressão por cerca de 30 minutos ou até a completa cocção.

Torrar o amendoim e retirar a casca.

Liquidificar o amendoim com a água até ficar homogêneo.

Adicionar o achocolatado e liquidificar. Acrescentar a banana (sem a casca) e liquidificar até formar uma pasta consistente.

Guacamole

INGREDIENTES

1 colher de sopa de cebola em cubos

2 colheres de sopa de tomate em cubos

300g de abacate

Suco de 1 limão

1 colher de sopa de salsa fresca

Sal a gosto

Rendimento: 4 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar as hortaliças e frutas. Descascar a cebola e cortar em cubos bem pequenos. Cortar o tomate em cubos pequenos (sem a semente). Picar a salsa. Retirar o suco do limão. Retirar a polpa do abacate e amassar. Misturar com os demais ingredientes. Colocar em refratário de vidro e conservar na geladeira.

Pasta de berinjela

INGREDIENTES

150g de berinjela

30g de pimentão verde

12g de cebola

10ml de azeite

Sal a gosto

40g de tomate

2ml de vinagre

24g de azeitona verde

Rendimento: 2 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar o tomate, a cebola, a berinjela e o pimentão verde. Descasque a cebola e retire a semente do pimentão. Retirar o caroço da azeitona.

Assar a berinjela até ficar macia e depois retirar a polpa e reservar.

Liquidificar todos os ingredientes até ficarem homogêneos. Deixar novamente em cocção até apurar todos os sabores. Levar para resfriar.

Pasta de caponata de berinjela

INGREDIENTES

120g de berinjela

32g de cebola

60g de pimentão amarelo

50g de pimentão verde

10g de azeitona verde

10g de cogumelo fatiado

Pitada de salsa, e orégano

Sal a gosto

Rendimento: 4 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar os vegetais. Retirar as sementes dos pimentões, descascar a cebola e retirar as aparas da berinjela. Cortar todos os vegetais em cubos pequenos e picar o alho. Colocar em uma vasilha todos os ingredientes, misturar e levar para assar à 180°C por 30 minutos ou até que os ingredientes fiquem macios. Após retirar do forno, levar para bater no liquidificador. Colocar em um refratário de vidro e levar para resfriar. Servir gelado.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Pasta de ervilha

INGREDIENTES

10g de ervilha seca

120ml de água filtrada

2 colheres de sopa de hortelã

Sal a gosto

4 colher de chá de azeite extra virgem

Suco de 1 limão

Rendimento: 4 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar o limão. Retirar o suco do limão. Retirar as folhas da hortelã. Cozinhar a ervilha até ficar macia. Homogeneizar todos os ingredientes até virar uma pasta. Retirar e armazenar. Servir frio.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Pasta de grão de bico

INGREDIENTES

1 dente de alho descascado

1 limão pequeno

150 g de grão de bico cru

1 colher de chá de sal refinado

2 colheres de chá de azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar o limão.
Retirar o suco do limão.
Cozinhar o grão de bico até ficar macio.
Homogeneizar todos os ingredientes até virar uma pasta.
Servir frio.

OBS: Para essa preparação, utiliza-se 250ml de água filtrada.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Patê funcional

INGREDIENTES

200g de banana verde

30ml de água filtrada

1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem

20g de ervilha seca

1 colher de sobremesa de mostarda

Suco de ½ limão

Pimenta do reino e sal a gosto

Rendimento: 4 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar os vegetais. Cozinhar a banana na panela de pressão por cerca de 30 minutos ou até ficar cozida. Cozinhar a ervilha em água (uma quantidade suficiente para cobrir) até ficar macia. Desprezar a água. Liquidificar a banana (sem a casca), a água (coloque aos poucos), o azeite, a mostarda, a ervilha, a pimenta do reino e o sal até ficar na consistência de patê.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Requeijão de ervas

INGREDIENTES

32g de mandioca descascada

64ml de água filtrada

2 colheres de chá de azeite de oliva extra virgem

4g de polvilho doce

4g de grão de bico

4 colheres de chá de salsa

4 colheres de chá de manjericão fresco

Suco de 2 limões

Rendimento: 4 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar os vegetais. Retirar as folhas do manjericão. Retirar o suco do limão. Cozinhar a mandioca e o grão de bico em água (uma quantidade suficiente de água para cobrir) até ficarem macios (separar apenas a água descrita na receita e o restante, desprezar). Liquidificar todos os ingredientes até ficarem homogêneos. Cozinhar essa preparação por cerca de 5 minutos ou até começar a espessar. Servir gelado.

Receitas mais pedidas do RU

ALMOÇO E JANTAR

Bolinho de grão de bico

INGREDIENTES

3 batatas pequenas (530g)

230 g de grão de bico

130 g de farinha de trigo

3 g de sal

6 g de salsa picada

250 ml de água

Rendimento: 7 bolinhos

MODO DE PREPARO

Higienize os vegetais.
Descasque a batata e cozinhe até ficar macia.
Pique a salsa.
Cozinhe o grão de bico.
Bata o grão de bico cozido no liquidificador.
Amasse a batata cozida e acrescente os demais ingredientes até formar uma massa consistente.
Enrole os bolinhos.
Coloque-os no forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.

Dahl de ervilhas

INGREDIENTES

Batata inglesa – 50 g

Cebola – 50 g

Cenoura – 30 g

Pimentão vermelho – 20 g

Tomate maduro – 40 g

Alho descascado – para refogar

Salsa fresca a gosto

Ervilha seca partida – 40 g

Chimichurri a gosto

Curry a gosto

Sal refinado – 1 pitada

Rendimento: 1 porção

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar os vegetais.
Amassar um pouco de alho com o azeite.
Descascar a cebola e cortar em cubos pequenos.
Cozinhar a ervilha em água até o ponto "ao dente".
Descascar a cenoura e a batata e cortar em cubos pequenos.
Cozinhar a cenoura e a batata.
Refogar o alho batido com a cebola.
Adicionar a ervilha, o sal, o chimichurri, o curry e misturar.
Adicionar os demais ingredientes e deixar sob cocção até
incorporar o sabor.
Ajustar os temperos.

OBS: Para esta preparação utiliza-se 50 ml de água filtrada.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Farofa de abacaxi

INGREDIENTES

Farinha de mandioca crua – 1 kg

Abacaxi – 700 g

Cebola - 160 g

Óleo de soja - 100 ml

Alho descascado - 1 g

Sal refinado – 1 g

Rendimento: 12 porções

MODO DE PREPARO

Corte o abacaxi em cubos médios.
Refogue com óleo, a cebola e o alho. Em seguida adicione o abacaxi. Acrescente a farinha depois que o abacaxi estiver todo refogado. Mexer bem todos os ingredientes. Para finalizar, acrescente salsa.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Farofa de proteína de soja

INGREDIENTES

Farinha de mandioca crua - 1 kg

Proteína de soja média clara - 500 g

Milho verde espiga - 150 g de grãos

Cebola - 125 g

Alho descascado - 30 g

Sal refinado - 18 g

Óleo de soja - 35 ml

Água filtrada - 900 ml

Salsa a gosto

Uva passa a gosto

Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO

Higienizar, sanitizar e descascar os vegetais. Hidratar a proteína de soja com água. Retirar o milho da espiga e cozinhar. Triturar o alho. Cortar a cebola em cubos. Picar a salsa. Refogar a cebola e o alho com óleo de soja. Adicionar os demais ingredientes e refogar até incorporar o sabor. Colocar salsa e uva passa no final.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Hambúrguer de legumes

INGREDIENTES

4 batatas (800g)

1 cenoura média (110g)

1 abobrinha pequena (115g)

1 pitada de orégano

80 g de azeitona verde sem caroço

1 pitada de açafrão

100 g de farinha de mandioca

80 g de farinha de rosca

3 g de sal

100 g de molho de tomate (de preferência caseiro)

Rendimento: 7 unidades

MODO DE PREPARO

Higienize os vegetais. Descasque a cenoura e batata. Cozinhe a batata; Rale a cenoura e a abobrinha. Reserve essas preparações. Amasse a batata cozida. Adicione os vegetais cozidos, o orégano, o sal, a azeitona, o açafrão, a farinha de mandioca. Misture até formar uma massa consistente para moldar cada hambúrguer. Passar na farinha de rosca e colocar para assar por cerca de 40 minutos a uma temperatura de 180° C. Finalize adicionando o molho de tomate por cima.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Molho de pimenta

INGREDIENTES

Pimenta malagueta - 50g

Pimenta de cheiro - 75g

Pimenta dedo de moça - 50g

Pimenta biquinho - 50g

Louro - 3g

Azeite de oliva extra virgem - 300ml

Vinagre branco - 50ml

Rendimento: 100 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar as pimentas. Colocar todos os ingredientes em um recipiente e deixar curtir. Tirar o louro e bater tudo.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Moqueca vegetariana

INGREDIENTES

Leite de coco – 30 ml

Couve-flor – 30 g

Tomate maduro – 12 g

Pimentão verde – 25 g

Grão de bico – 30 g

Palmito – 10 g

Extrato de tomate –

Lentilha – 10 g

Colorau – 1 pitada

Azeite de oliva – para refogar

Salsa fresca – a gosto

Sal refinado – 1 pitada

Rendimento: 1 porção

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar os vegetais. Descascar a cebola e fatiar. Retirar as sementes do pimentão e fatiar. Picar a salsa. Fatiar o tomate.

Cortar a couve-flor em pedaços grandes e cortar o palmito em rodelas grossas.

Cozinhar o grão de bico e a lentilha até o ponto "ao dente".

Refogar todos os ingredientes até incorporar o sabor.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Nhoque a bolonhesa vegetariano

INGREDIENTES

Extrato tomate – 550 g

Alho descascado – 20 g

Cebola – 130 g

Tomate maduro – 500 g

Louro a gosto

Orégano desidratado a gosto

Sal refinado – 20 g

Azeite de oliva – 50 ml

Água filtrada – 300 ml

Manjericão fresco – 20 g

Proteína de soja grossa clara – 400 g

Salsa – 50 g

Nhoque da batata pré-cozido – 1 kg

Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO

Selecionar, higienizar e sanitizar os vegetais. Hidratar a proteína de soja. Descascar e cortar a cebola em cubos pequenos. Cortar o tomate em cubos pequenos. Triturar o alho. Picar a salsa, Retirar as folhas do manjericão.

MOLHO: Refogar o alho com a cebola e o óleo. Adicionar os demais ingredientes (exceto a salsa e o nhoque) até reduzir e encorpar o molho.

Adicionar o nhoque e deixar sob cocção por aproximadamente 10 minutos ou até ficar totalmente cozido.

Retirar e finalizar com a salsa ficada por cima.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Quibe de legumes e quinoa

INGREDIENTES

100 g de trigo para quibe

75 g de proteína de soja

média clara

65 g de abobrinha

65 g de abóbora cabutiá

55 g de vagem

30 g cebola

10 g hortelã

20 ml de limão

Sal refinado

5 ml de azeite

50 g de quinoa

Rendimento: 5 porções

MODO DE PREPARO

Selecione e higienize os vegetais.
Descasque e corte os vegetais em cubos pequenos.
Cozinhe os vegetais até ponto “al dente”. Hidrate o trigo, a quinoa e a proteína de soja.
Retire o suco do limão.
Reserve as preparações.
Bata no liquidificador metade da abóbora, abobrinha, o hortelã, suco de limão e a cebola.
Misture o trigo hidratado, a quinoa, a proteína de soja e tempere com sal essa preparação.
Unte uma forma com azeite, coloque metade da massa e depois, a outra metade dos vegetais. Cubra com o restante da massa.
Asse por aproximadamente 40 minutos a temperatura de 180°C.

Receita fornecida pela empresa Sanoli

Sugestões de receitas com os gêneros recebidos da FAL/UnB

Biomassa de banana verde

INGREDIENTES

Use quantas bananas quiser

DICA

Pode ser congelada por até meses

MODO DE PREPARO

Corte as bananas da penca sem deixar aparecer a polpa.

Lave-as bem mantendo a casca.

Coloque em uma panela de pressão e cubra com água.

Após pegar pressão, conte 10 minutos e desligue.

Mantenha a panela fechada por mais 20 minutos.

Após esse tempo, retire as cascas das bananas ainda quentes e coloque as bananas no liquidificador ou processador. Junte um pouco de água para bater, se for necessário.

Bolo de banana

INGREDIENTES

3 bananas
3 ovos
3 xícaras de chá de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de óleo de soja
1/2 colher de sopa de fermento químico em pó
1 xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque os ovos, a banana, o óleo e o açúcar e bata. Despeje a mistura em um recipiente e incorpore a farinha, por último o fermento em pó. Asse por 30 minutos em forma redonda untada com manteiga a 180°C .

Receita acessada em https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-para-aproveitar-bananas-maduras

Bolo de inhame

INGREDIENTES

1 xícara de inhame cozido e amassado
1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 lata de leite condensado
1 xícara de leite
3 colheres (sopa) de óleo
3 ovos
1 colher (sopa) de fermento

Rendimento: 10 porções

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e cozinhe os inhames. Amasse com um garfo até obter a quantidade de uma xícara. Adicione os outros ingredientes, exceto o fermento e misture bem. Acrescente o fermento e misture levemente. Asse em forma untada por cerca de 40 minutos, forno a 180° C.

Charuto de couve

INGREDIENTES

12 folhas de couve pequenas
600g de carne moída
6 colheres (sopa) de arroz integral cozido
Sal e pimenta síria a gosto
Azeite para regar

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela grande com água até levantar fervura.
Coloque 3 folhas de couve por vez e cozinhe por 2 minutos. Repita o procedimento com toda a couve e escorra. Deixe esfriar.
Em uma tigela, misture a carne e o arroz. Tempere com sal, pimenta síria e regue com azeite.
Retire parte do talo grosso das folhas. Sobre cada folha de couve, coloque uma porção de carne, dobre as extremidades para dentro e enrole como rocamboles.
Arrume os charutos em uma panela e coloque um prato de vidro ou cerâmica, de cabeça para baixo sobre eles.
Cubra com água quente, regue com azeite e cozinhe por 20 minutos em fogo baixo. Retire o prato com cuidado, arrume em uma travessa e sirva em seguida.

Receita acessada em https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/culinaria/guia-da-cozinha/11-receitas-com-couve-que-sao-ricas-em-sabores-e-nutrientes,1c947350f993e872d27654453c8c8178wu7j6wd0.html

Inhames ao murro

INGREDIENTES

4 inhames (cerca de 500 g)

2 colheres (sopa) de azeite

tomilho a gosto

Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Regue uma assadeira pequena com 1 colher (sopa) de azeite. Lave bem os inhames sob água corrente, esfregando bem para tirar os pelinhos da casca. Transfira para uma panela média, cubra com água e leve para cozinhar em fogo alto. Quando começar a ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 30 minutos, até ficarem macios. Assim que estiverem cozidos, escorra a água. Sobre a tábua, abra um pano de prato limpo e coloque um inhame, ainda quente, no centro - cuidado para não se queimar. Dobre o pano sobre o inhame e dê um murro certeiro para achatar levemente o inhame, sem rachar completamente. Transfira para a assadeira e repita com os demais. Debulhe as folhas de tomilho sobre os inhames, regue com o azeite restante e tempere com sal a gosto - o sal moído na hora, além de temperar, dá uma textura crocante. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, ou até ficarem dourados. Retire do forno e sirva a seguir.

Receita acessada em https://www.panelinha.com.br/receita/Inhame-ao-murro

Iogurte de inhame

INGREDIENTES

2 inhames médios

1 caixa de morangos maduros

1 banana madura

Opcionais: açúcar, mel, melado, adoçante culinário a gosto

MODO DE PREPARO

O primeiro passo para preparar o seu iogurte é higienizar bem os inhames e os morangos. Na sequência, descasque e corte os inhames em rodelas. Leve para cozinhar até que fiquem bem macios (o garfo precisa espetar com facilidade). Transfira os inhames para o liquidificador e bata por 3 minutos ou até ficar bem triturado, virando um creme. Corte os morangos e a banana em rodelas e acrescente ao liquidificador. Bata bem até homogenizar. Caso escolha, acrescente os ingredientes opcionais por último. Coloque em um recipiente com tampa e leve para a geladeira por 4 horas ou até esfriar por completo.

Maionese de inhame

INGREDIENTES

300 g de inhames cozidos sem casca

1 e 1/2 xícara (chá) de água

1 xícara (chá) de azeite

Suco de 1/2 limão

1/2 cebola picada

2 dentes de alho

1 colher (sopa) de mostarda

1/2 colher (café) de açúcar ou mel

Sal, pimenta-do-reino, salsa e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata o inhame, a cebola, o alho, a água e o azeite por 3 minutos. Na sequência, acrescente a mostarda, o açúcar, o mel, o sal, a pimenta, a salsa e a cebolinha e bata bem até obter uma mistura homogênea. Transfira a mistura para potes de vidro com tampa e leve para a geladeira para firmar por 4 horas

Receita acessada em https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/maionese-de-inhame/

Panqueca de banana

INGREDIENTES

2 bananas
1 ovo
1 colher (chá) de óleo

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas.

Bata as bananas e o ovo no liquidificador, até formar uma mistura homogênea.

Unte uma frigideira e deixe aquecer em fogo médio.

Coloque 3 colheres (sopa) de massa no centro da frigideira, espalhe delicadamente com a colher em movimentos circulares.

Diminua o fogo e deixe cozinhar até começar a descolar as bordas e perceber que o centro da panqueca já está cozido.

Você pode colocar uma tampa sobre a frigideira para facilitar o cozimento.

Vire a massa com cuidado para não a quebrar, e deixe cozinhar o outro lado.

Assim que a panqueca estiver firme e dourada, retire e coloque em um prato.

Repita o processo até terminar a massa.

Adicione a cobertura/recheio que desejar.

Fonte: INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. Aventuras na cozinha: descobrindo sabores. HENRIQUE, C. D.; MARCOS, E. N. F.; SILVA, M. K.; PELAEZ, N.; SCHEUER, P. M.; DAVIES, V.F (orgs.). Florianópolis: Publicação do IFSC, 2017, 64 p. Disponível em: https://www.ifsc.edu.br/documents/30701/523474/ebook-livro-aventuras-cozinha.pdf/02b16c82-f9eb-519c-0d4f-bd3d4e9c7049

Pão de inhame

INGREDIENTES

2 inhames cozidos (250 g)
4 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de água morna
2 colheres (sopa) de margarina
1 colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de açúcar
1 ovo
1 envelope de fermento biológico instantâneo (10 g)

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo. Coloque a mistura do liquidificador em um recipiente e acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando bem. Sove a massa. Coloque a massa sovada em um recipiente, cubra com um pano de prato limpo e deixe até dobrar de volume. Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e modele os pães no formato que desejar. Transfira os pães para uma assadeira e deixe crescer novamente, até que dobre de volume. Leve ao forno preaquecido e deixe por cerca 25 minutos ou até ficar dourado.

Sorvete de inhame

INGREDIENTES

400 gramas de inhame sem casca e cru

300 gramas de morango

1 colher (sopa) de chia

1 colher (café) de essência de baunilha (opcional)

150 ml de leite de coco

4 colheres (sopa) de mel ou melado

MODO DE PREPARO

Corte os inhames já lavados e descascados em pedaços pequenos.

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje a mistura num pote que possa ir ao congelador.

Leve ao congelador por 2 horas e, depois desse tempo, raspe o sorvete com um garfo: isso vai evitar que se formem cristais de gelo. Misture, passe para um outro pote e leve ao congelador novamente. Faça isso mais uma vez e depois é só servir.

Dicas: esse sorvete pode ser feito com outras frutas, como banana e abacate. Se você fizer de banana, pode acrescentar cacau em pó.

Uma outra ideia é deixar pedacinhos de morango no sorvete: para fazer isso, reserve alguns morangos em pedaços e acrescente-os na mistura batida no liquidificador.

Receita acessada em https://blog.tudogostoso.com.br

Tempero verde caseiro

INGREDIENTES

2 cebolas picadas
1/3 de xícara (chá) de azeite ou óleo (80ml)
1/3 de xícara (chá) de sal (80ml)
2 cabeças de alho
1/2 pimentão verde
1 maço cheiro verde (salsinha com cebolinha)
Noz moscada a gosto
Páprica a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque a cebola picada, o azeite, o sal, o alho, o pimentão picado e o cheiro verde.

Bata até triturar bem e fique uma mistura cremosa.

Em seguida adicione noz moscada, páprica e pimenta do reino a gosto.

Bata mais um pouco para misturar.

Transfira esse tempero para um pote de vidro e guarde na geladeira.

Receita acessada em https://comidinhasdochef.com/tempero-verde-caseiro/

Receitas bônus

Chips assados de vegetais

INGREDIENTES

1 batata inglesa

1 berinjela

1 abobrinha

½ xícara de azeite de oliva

2 colheres (chá) de sal

2 colheres (sopa) de óleo

Dica: Você pode substituir os vegetais por: cenoura, batata doce, mandioquinha.

MODO DE PREPARO

Lave os vegetais e descasque a batata.

Fatie ou corte a batata e abobrinha e a berinjela

em fatias finas. Unte a forma com óleo e adicione as rodelas dos vegetais lado a lado.

Regue as fatias com o azeite e adicione uma pitada de sal.

Leve ao forno pré-aquecido a 175° por aproximadamente 18 minutos.

A batata, deverá permanecer no forno por aproximadamente 30 minutos. Vire os chips, quando estiverem ficando dourado.

Retire do forno, quando estiverem dourados e sequinhos.

Fonte: INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. Aventuras na cozinha: descobrindo sabores. HENRIQUE, C. D.; MARCOS, E. N. F.; SILVA, M. K.; PELAEZ, N.; SCHEUER, P. M.; DAVIES, V.F (orgs.). Florianópolis: Publicação do IFSC, 2017, 64 p. Disponível em: https://www.ifsc.edu.br/documents/30701/523474/ebook-livro-aventuras-cozinha.pdf/02b16c82-f9eb-519c-0d4f-bd3d4e9c7049

Molho de tomate nutritivo

INGREDIENTES

5 tomates
1 beterraba
1 cenoura
1 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de orégano
3 e ½ xícara de água

MODO DE PREPARO

Pique a cenoura, a beterraba e o tomate em cubos pequenos e reserve-os. Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, até que as cebolas fiquem transparentes. Adicione o tomate, a cenoura, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, sal e tampe a panela. Deixe ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 50 minutos, até que os vegetais estejam bem macio. Deixe esfriar, retire a folha de louro, bata a mistura no liquidificador e em seguida coe com uma peneira (opcional). Ajuste o sal se necessário. Adicione ervas frescas a gosto.

O molho pronto pode ser guardado na geladeira por até 3 dias.

Fonte: INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA. Aventuras na cozinha: descobrindo sabores. HENRIQUE, C. D.; MARCOS, E. N. F.; SILVA, M. K.; PELAEZ, N.; SCHEUER, P. M.; DAVIES, V.F (orgs.). Florianópolis: Publicação do IFSC, 2017, 64 p. Disponível em: https://www.ifsc.edu.br/documents/30701/523474/ebook-livro-aventuras-cozinha.pdf/02b16c82-f9eb-519c-0d4f-bd3d4e9c7049