

A HORTA NA COZINHA

RECEITAS PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



A horta na cozinha

A horta pedagógica chegou à sua escola. Este é um momento muito especial. As crianças devem estar animadas com a novidade. E você? O que espera do projeto Hortas Pedagógicas?

É claro que nós aqui da equipe não vamos deixar ninguém de fora deste projeto tão bacana. E você, merendeira ou merendeiro, tem um papel muito especial: ensinar a gostar...

Ensinar a gostar?

Sim, você é quem coloca a quantidade certa, o tempero na medida e amor na proporção ideal nos alimentos que prepara, ensinando cada criança a experimentar novos sabores e aprender a gostar de alimentos mais saudáveis e nutritivos.

Por isso, produzimos este PRISMA, que contém diversas informações valiosas sobre como cuidar da higiene da cozinha e também receitas muito saborosas para merenda escolar. Estas receitas já foram testadas e aprovadas, por merendeiras experientes, que assim como você, estão transformando a alimentação na escola em um momento especial.

A gente costuma dizer que “a fome não ensina”. Então, vamos encher a barriguinha dos nossos estudantes de comidinhas muito gostosas para que eles possam aprender mais e melhor.

Afinal, a escola nossa de cada dia está aqui para isto. Ensinar e aprender.

Então, o que estamos esperando? Pegue o avental, a touca e “bora” pra cozinha?

Equipe Hortas Pedagógicas

As receitas utilizadas neste material integram outras publicações indicadas nas referências. Para facilitar a compreensão, adaptamos a linguagem das receitas, sem alterar tipos de ingredientes, medidas ou modo de fazer.

Ficha técnica

A horta na cozinha: receitas para alimentação escolar

Esta publicação destina-se, exclusivamente, ao desenvolvimento e à execução do projeto Hortas Pedagógicas – venda proibida

Realização:

Ministério da Cidadania (MC)
Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

Apoio:

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE)

Unidades responsáveis pelo conteúdo:

Ministério da Cidadania, Embrapa Hortaliças e FNDE

Coordenação-Geral:

Kelliane da Consolação Fuscaldi, Ítalo Lüdke e Margarida de Jesus Teixeira Gorga

Equipe Técnica:

Ítalo Lüdke, Kelliane da Consolação Fuscaldi, Margarida de Jesus Teixeira Gorga, Maria Sineide Neres dos Santos, Mariana Carvalho Pinheiro, Mariana Martins Ferreira Leão e Willian Assunção Santos

Redação:

Débora de Faria Albernaz Vieira, Maria Sineide Neres dos Santos e Mariana Carvalho Pinheiro

Projeto gráfico e diagramação:

Avante Brasil Informática e Treinamento Ltda.

Colaboração:

Kelliane da Consolação Fuscaldi, Mariana Martins Ferreira Leão, e Margarida de Jesus Teixeira Gorga

Revisão:

Caroline Pinheiro Reyes, Débora de Faria Albernaz Vieira, Kelliane da Consolação Fuscaldi, Mariana Martins Ferreira Leão e Margarida de Jesus Teixeira Gorga



É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

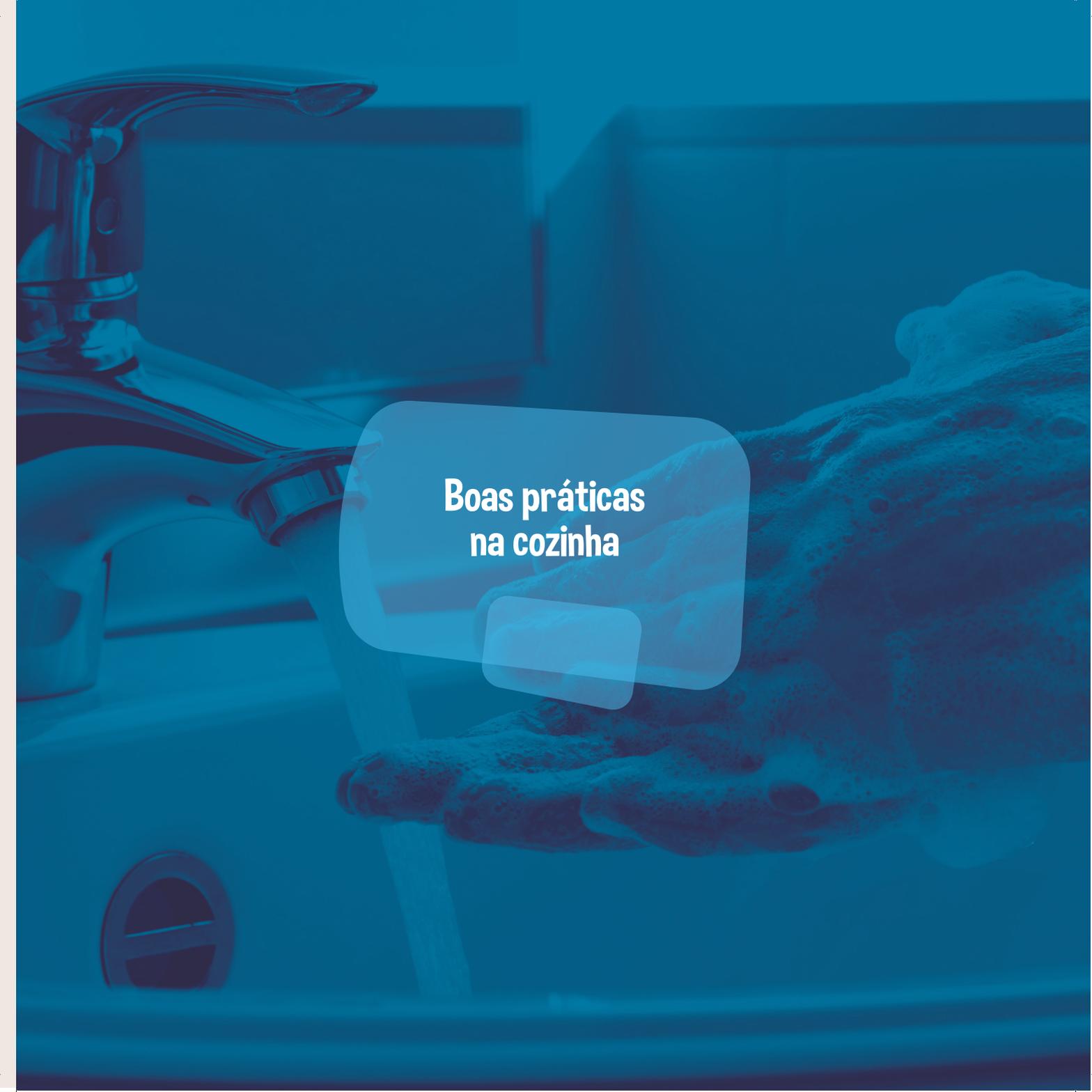
Informações:

Ministério da Cidadania
Secretaria Especial de Desenvolvimento Social
Secretaria Nacional de Inclusão Social e Produtiva Rural
Departamento de Estruturação de Equipamentos Públicos para Promoção da Alimentação Saudável
Coordenação-Geral de Apoio à Agricultura Urbana e Periurbana

Esplanada dos Ministérios, Bloco C, 6º andar, Sala 631 –
Cep. 70046-900 – Brasília/DF

<http://cidadania.gov.br/>

Fale conosco: 121



**Boas práticas
na cozinha**

Você sabia que as mãos sujas são as principais formas de contaminação dos alimentos e transmissão de doenças?

ANTES DE IR PARA A COZINHA:

- Tome banho diariamente e escove os dentes depois da ingestão de alimentos.
- Mantenha as unhas curtas e limpas.
- Lave corretamente e sempre que necessário as suas mãos.

FORMA CORRETA DE LAVAR AS MÃOS:

- Molhe as mãos com água.
- Passe o sabão e esfregue todas as partes das mãos e dos dedos por aproximadamente 1 minuto.
- Enxágue e seque as mãos em papel descartável ou pano específico para as mãos.
- Complemente a higiene passando álcool 70%.
- Deixe secar naturalmente.



Quando lavar as mãos?

- Antes de iniciar o preparo dos alimentos.
- Após usar o banheiro.
- Depois de tossir, espirrar ou assoar o nariz.
- Depois de usar panos ou materiais de limpeza.
- Depois de recolher lixo ou outros resíduos.
- Sempre que tocar em maçanetas e telefones.
- Depois de mexer em alimentos crus ou não higienizados.
- Depois de mexer em dinheiro.

Boas práticas na cozinha

Você sabia que alimentos e utensílios contaminados podem contaminar outros alimentos?

- Todos os utensílios, mesas e tábuas da cozinha onde você vai colocar os alimentos deverão estar limpos.
- Após manipular alimentos crus, lave e sanitize os utensílios antes de utilizá-los em alimentos cozidos. Borrife álcool 70% sobre as tábuas e bancadas da pia e mesas ou solução de água sanitária.



Você sabe a diferença entre lavar e sanitizar?

Lavagem + sanitização = higienização

Lavagem: é a retirada das sujeiras visíveis (terra, poeira) do alimento.

Sanitização: é a retirada dos micro-organismos por meio de imersão (mergulho) do alimento em solução de água e cloro ou outro sanitizante.

Veja como preparar a solução de álcool

COMO PREPARAR O ÁLCOOL 70%?

- Misturar 750 ml de álcool 96°GL com 250 ml de água potável (filtrada ou fervida).
- Colocar dentro de um frasco tampado ou dentro de uma garrafa com bico borrifador (*spray*).
- Marque este frasco com uma etiqueta e escreva o nome SOLUÇÃO ÁLCOOL, para não confundir com outros materiais.

Obs.: O álcool 70% elimina muitos germes e também pode ser aplicado em mesas, pias, bancadas, utensílios e equipamentos – como liquidificadores, batedeiras, fogão, geladeira, etc. Após a aplicação, deixe secar naturalmente.



Você sabia que a esponja da cozinha deve ser lavada, sanitizada e seca diariamente?

Após a limpeza da cozinha, limpe a esponja utilizando uma das formas indicadas a seguir:

1. Lave a esponja com detergente e água corrente, escorra bem a água, embrulhe em um papel toalha, coloque em um pires e leve ao micro-ondas por 2 minutos.
2. Lave a esponja em água corrente e a deixe submersa numa panela com água fervendo por 3 minutos.
3. Deixe a esponja de molho por 10 minutos em 1 litro de água misturada com duas colheres de sopa de água sanitária.

O tempo de uso ideal é de uma semana. Depois disso, o ideal é trocar por uma nova esponja.

Reserve uma toalha exclusiva para secagem das mãos e troque-a todos os dias, também conhecida como “bate mão”.

O pano de prato deve ser usado somente para secar a louça. Lave-o todos os dias.



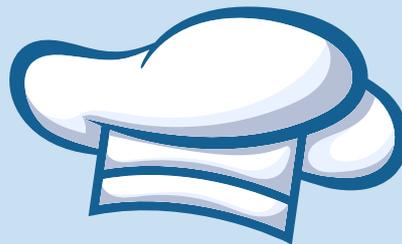
Você conhece os **NÃOS** e os **SINS** da cozinha?

Não!

- Não falar, tossir ou espirrar sobre os alimentos.
- Não mexer no celular.
- Não fumar.
- Não colocar na boca a colher ou garfo que esteja usando na panela.
- Não voltar com a colher para a panela após provar o alimento.
- Não vá cozinhar se estiver doente ou com ferimentos nas mãos.

Sim!

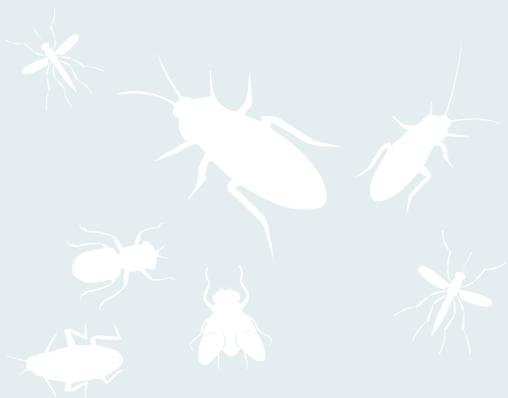
- Usar avental e roupas limpas todos os dias.
- Manter os cabelos presos e usar touca.
- Trocar ou lavar a colher após provar um alimento da panela.





Você sabia que vários animais, como insetos e ratos, que adoram andar pela cozinha e despensa, transmitem doenças graves?

Caso encontre insetos (como baratas, formigas, mosquitos e escorpiões) e ratos ou suas fezes na cozinha ou nos locais de armazenamento onde ficam os alimentos usados na merenda, converse com a direção da escola e peça a ajuda de gente especializada em controle de insetos e pragas (desinsetização). Esses animais transmitem doenças que podem matar! Vamos dar um fim neles!



Boas práticas na cozinha

Você sabia que alguns alimentos que só estão feios ou tortos podem ser utilizados na alimentação?

Uma hortaliça pequena ou torta pode apresentar ótima qualidade, desde que tenha sido colhida no ponto certo, manuseada e armazenada corretamente após a colheita. Não as despreze só pela aparência! Aproveite-as!

Atenção:

Hortaliças murchas, machucadas e amarelcidas não devem ser consumidas.

Você sabia que mais da metade de todos os vegetais
produzidos no mundo vão para o lixo?
Xô desperdício!! Aproveite todos os alimentos!!!

Boas práticas na cozinha

Como higienizar as hortaliças?



As hortaliças em folhas – como alface, couve, agrião, rúcula, repolho – devem ser lavadas **uma por uma** em água corrente limpa, para eliminar ovos e cistos de parasitas (germes que podem se alojar dentro de nossos corpos).



Em seguida, deixa-as de molho na mistura de água sanitária e água limpa por 15 minutos, conforme descrito abaixo.



Em seguida, as folhas devem ser enxaguadas com água filtrada.

Como sanitizar

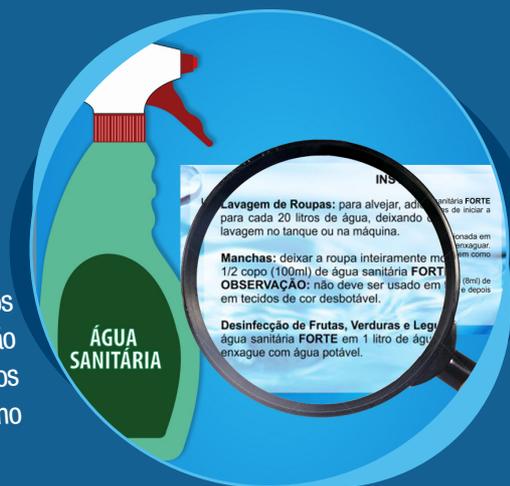
Para a sanitização de frutas e hortaliças, a concentração de hipoclorito de sódio (água sanitária) deve estar entre 150 e 200 mg/L, o que equivale a 1 colher de sopa (8 ml) de água sanitária a 2,5% para cada 1 litro de água limpa, por cerca de 15 minutos. Na dúvida da concentração, sempre leia o rótulo e siga a recomendação de quantidade do fabricante do produto.

As bancadas (pia, mesas e tábuas) também podem ser limpas com essa concentração.

Antes de comprar, verifique no rótulo se a água sanitária é indicada para sanitização de alimentos.

Atenção:

Ao contrário do que muitos pensam, a água sanitária não retira os resíduos de agrotóxicos ou de pesticidas, bem como ovos e cistos de parasitas.



Importante

A água usada para preparar os alimentos e a limpeza deve ter sua qualidade garantida! Para isso:

- Lavar a caixa d'água e desinfetá-la no mínimo a cada 6 meses.
- Ter um filtro para retirada de partículas.
- Se a água for de poço artesiano, deve ser tratada com cloro.



Geladeira, a nossa aliada

Você sabe quais hortaliças devem ficar dentro da geladeira?

A baixa temperatura é uma aliada na redução do desperdício de alimentos! A geladeira deve ser mantida organizada, limpa e com alimentos tampados, verificando-se sempre o que precisa ser retirado e descartado.

Grupo 1



Mantenha sempre refrigerado

Hortaliças folhosas, alcachofra, aspargo, salsa, coentro, alho-poró, ervilha, beterraba, brócolis, cenoura, couve-flor, mandioquinha, salsa, milho-verde, morango, nabo, rabanete, repolho.

Essas hortaliças estragam rapidamente em ambiente quente e abafado, mas são tolerantes ao frio. Assim que colher, coloque-as na geladeira embaladas em saco plástico ou recipiente fechado e só retire na hora do preparo.

Grupo 2



Refrigere se não for consumir em até dois dias

Abobrinha, berinjela, chuchu, feijão-vagem, jiló, maxixe, melão, melancia em fatias, pepino, pimentão, quiabo, tomate maduro.

Essas hortaliças podem sofrer danos quando sofrem danos quando permanecem por muito tempo na geladeira; por isso, armazene por, no máximo, 7 dias.

Grupo 3



Não precisa refrigerar

Abóbora seca, alho, batata, batata-doce, cebola, melancia inteira, melão, moranga, taro, inhame, cará, tomate verde, maduro ou de vez.

Na geladeira, essas hortaliças podem ter a durabilidade reduzida devido a podridões e brotamento.

Grupo 4



Casos especiais

Guarde na geladeira todas as hortaliças após descascar, cortar, picar ou ralar.

Quando a casca é removida, a hortaliça perde a sua principal proteção. Nesse caso, mantenha todas as hortaliças na geladeira, devidamente embaladas.

Congelador, o nosso aliado

Pode congelar:

Folhas cozidas (espinafre, couve) ou temperos a serem utilizados em pratos cozidos (cebolinha, coentro, salsinha).



Após descongelar, utilize as hortaliças como tomates e pimentões imediatamente, em pratos cozidos, ou crus. Ou na forma de sucos e vitaminas, geleias, sorvete ou com iogurte, no caso de morango, melancia e melão.

COMO CONGELAR - Veja como você pode congelar alimentos da horta, no *folder*: + Economia e Menos Desperdício – Congelador

<https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/142306/1/folder-congelador.pdf>

NÃO pode congelar:

Hortaliças folhosas consumidas cruas (alface, rúcula e agrião).



Mantenha o lixo organizado

- Separe o lixo orgânico (sobras de alimentos) do lixo seco (vidros, plásticos e metais).
- Dentro da cozinha, use lixeira com tampa e de preferência com pedal.
- Ao final do preparo dos alimentos, retire o lixo de dentro da cozinha e armazene-o em lixeira ou sacos fechados.
- Não deixe na cozinha restos de comidas de um dia para o outro.
- Mantenha os arredores da escola sem entulhos.
- Se notar que há fezes de insetos e ratos, procure orientação profissional para a desinsetização (eliminar os insetos).

Dica!

Faça parceria com chacareiros ou produtores rurais próximos à escola para doar restos de alimentos cozidos para a alimentação de animais. Os restos de hortaliças e frutas cruas podem ir direto para a composteira ou minhocário.

Ao levar os resíduos para a composteira, use apenas o resto de cascas e talos de vegetais crus, cascas de ovos ou sementes, que se transformarão em adubos para a horta. A sobras de comida pronta não devem ser utilizadas na compostagem.



Receitas selecionadas para merenda escolar

Torta saborosa de batata-doce com peixe	17	Cozido nordestino	36
Bolo salgado de arroz da Anilda	18	Pão de batata-doce	37
Espaguete nutritivo palmeirense	19	Arroz de forno	38
Feijoada de legumes com carne suína	20	Berinjela recheada	39
Omelete de forno com legumes	21	Cozidão	40
Torta da vovó Zirlene	22	Peixada nordestina	41
Cuscuz com casca de abóbora e ovo	23	Frango com quiabo	42
Escondidinho de frango com batata-doce e abobrinha	24	Fígado com jiló	43
Baião de dois rosa com ovos cozidos	25	Mingau de banana verde	44
Sopa de abóbora tropical	26	Bolo de jiló	45
Lasanha de abobrinha	27	Frango com ora-pro-nóbis	46
Falsa empadinha de beterraba com frango	28	Bolo brasileiro	47
Caldo nordestino nutritivo	29	Arroz de cuxá	48
Arroz minerim	30	Refogado de carne com palma	49
Macarronada paraense	31	Fritada de batata	50
Rocambole nutritivo de baru da tia Osmarina	32		
Polenteca	33		
Lasanha de fubá nutritiva	34		
Bananinha de mandioca recheada com frango	35		

Torta saborosa de batata-doce com peixe

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Osmarina Pereira Assini
Escola Estadual Vereador Antônio Laurindo
Iporá/GO



❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 10

- 2 xícaras de chá de batata-doce cozida
- 1 xícara de chá de leite de vaca integral
- 2 ovos de galinha
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras de chá de água
- 1 ½ xícara de chá de molho de tomate
- 2 tomates grandes
- 2 cebolas médias
- 6 limões médios
- 3 dentes de alho médios
- 3 colheres de chá de óleo de soja
- ½ xícara de chá de cebolinha verde
- ½ xícara de chá de salsinha
- 2 colheres de sopa de orégano
- 6 milhos grandes
- 1 xícara de chá de queijo parmesão
- 6 cenouras médias
- 1 ½ colher de chá de sal
- 2 xícaras de chá de filé de tilápia

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h20min

1. Corte o filé de peixe em cubos médios, tempere com o sal e limão e deixe descansar, enquanto prepara a massa.
2. Bata no liquidificador os ovos, a margarina, o leite, a batata-doce cozida e espremida, a farinha, o queijo e ½ colher de chá de sal até homogeneizar.
3. Acrescente o fermento, misture e reserve.
4. Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o óleo, frite o alho e a cebola, adicione o peixe e o milho-verde cortados e faça um refogado.
5. Acrescente o molho de tomate, a água, a cenoura ralada, a cebolinha e a salsa e cozinhe por 8 minutos.
6. Em uma forma de 35cm X 25cm, untada e enfarinhada, despeje a metade da massa, distribua o recheio por cima, acrescente os tomates cortados em rodela.
7. Coloque o restante da massa, polvilhe com o queijo ralado e orégano.
8. Leve ao forno em temperatura média, preaquecido, por 35 a 40 minutos ou até dourar. Deixe amornar e sirva.

Bolo salgado de arroz da Anilda

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Anilda Berger
EMUEF Baixo Rio Pantoja
Santa Maria de Jetibá/ES

❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 10

- 700 g de peito de frango
- 3 ovos de galinha
- ½ copo de requeijão de leite de vaca integral
- ½ copo de requeijão de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 2 tomates médios
- 1 cenoura média
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 cebola média
- 1 colher de sopa de sal
- ¼ maço de cebolinha

Modo de preparo



Tempo de preparo: 01h30min

1. Cozinhe o arroz e reserve.
2. Cozinhe o peito de frango e desfie. Reserve.
3. Bata no liquidificador os ovos, a farinha de trigo, o leite e o óleo.
4. Misture com o restante dos ingredientes já picados e com o peito de frango desfiado.
5. Bata acrescentando o fermento em pó e asse em forma untada por aproximadamente 40 minutos.

Espagete nutritivo palmeirense

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Josefa Angélica D. dos Santos
Escola Creche Mun. Luzia Mercedes do Amaral
Nova Palmeira/PB

Foto: Zilda Berra da Veitcha

🌿 Ingredientes 🌿



Número de porções: 60

- 1 cebola grande
- 2 cenouras grandes
- 1 tomate grande
- 3 folhas de couve
- 1 kg de carne seca bovina
- 250 g de margarina
- 4 pacotes de macarrão
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de óleo

Modo de preparo



Tempo de preparo: 01h

1. Cozinhe o macarrão na água e sal.
2. Para o preparo da carne, escale a carne seca, frite no óleo, triture no liquidificador e reserve.
3. Corte os tomates em cubos pequenos e a couve em tirinhas finas, em seguida, rale a cenoura e a cebola.
4. Refogue a carne, junte as verduras e legumes (couve, cebola, tomate e cenoura).
5. Escorra o macarrão e adicione a carne refogada.

Feijoada de legumes com carne suína

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Nair Casanova
EM Enio Carlos Bortolini
São Gabriel do Oeste/MS



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 100

- 1 abóbora cabotiá média
- 2 cabeças de alho médias
- 4 cenouras médias
- 2 chuchus médios
- 5 cebolas médias
- 1 maço de cebolinha verde
- ½ cabeça de repolho pequeno
- 2 kg de feijão preto
- 5 kg de pernil de porco
- 4 colheres de sopa de sal
- ½ colher de sopa de orégano
- 1 xícara de chá de óleo de soja
- 9 litros de água

Modo de preparo



Tempo de preparo: 02h30min

1. Na panela de pressão, cozinhe o feijão previamente escolhido com aproximadamente 7 litros de água por cerca de 1h. Reserve.
2. Descasque e corte os legumes em cubos pequenos. Corte também a cebola e o repolho em cubos pequenos. Pique a cebolinha e amasse o alho. Reserve.
3. Corte o pernil em cubos pequenos e frite-o em 1 xícara de chá de óleo de soja, até que fique completamente dourado.
4. Acrescente a cebola, o alho e a cebolinha e deixe fritar com a carne.
5. Junte os legumes à carne e acrescente 2 litros de água quente, deixando cozinhar por cerca de 10 minutos.
6. Adicione o feijão cozido com o caldo, tempere com orégano e sal e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos.
7. Sirva a seguir, acompanhado de arroz branco e couve refogada.

Omelete de forno com legumes

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Creuseli Santos Orozimbo
CEIM - Ramao Vital Viana
Dourados/MS

Foto: Paula Rodrigues

Ingredientes



Número de porções: 50

- 15 ovos grandes de galinha
- 3 cenouras médias
- 3 cebolas grandes
- 3 tomates grandes
- 3 abobrinhas paulistas pequenas
- 1 cabeça média de cebolinha
- 1 fatia fina de salsa crua
- 3 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 ½ colher de sopa de sal
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de chá de leite de vaca

Modo de preparo



Tempo de preparo: 40min

1. Bata levemente os ovos e junte os ingredientes restantes.
2. Coloque em um refratário untado e leve ao forno médio, preaquecido, até que se enfie um garfo e este saia limpo.

Torta da vovó Zirlene

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Maria de Fatima dos Santos
Bezerra Escola Centro Municipal de Educação Infantil Vovó Zirlene
Teotônio Vilela/AL



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 30

- 1 berinjela média
- 1 cebola grande
- 1 pimentão verde grande
- 2 kg de macaxeira
- 250 g de repolho branco
- 1 cenoura grande, crua
- ½ maço de folha de coentro
- ½ maço de cebolinha verde, crua
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 kg de peito de frango
- 200 g de queijo mussarela

Modo de preparo



Tempo de preparo: 01h30min

1. Limpe o frango, tempere-o a gosto e cozinhe até ficar macio, desfie e reserve.
2. Descasque a macaxeira, coloque-a em uma panela e acrescente água até cobrir. Coloque uma pitada de sal e leve ao fogo para cozinhar até ficar macia. Retire do fogo, aguarde esfriar e amasse.
3. Em uma panela, coloque o óleo, acrescente a cebola e deixe dourar. Em seguida, adicione o pimentão, a cenoura, o repolho e a berinjela, deixe refogar por alguns minutos. Acrescente o frango desfiado e misture bem. Desligue o fogo e acrescente a cebolinha e o coentro.
4. Num refratário, coloque uma camada de macaxeira amassada alternando com o frango refogado.
5. Finalizando com a camada de macaxeira, polvilhe com o queijo mussarela ralado e leve ao forno até dourar.

Cuscuz com casca de abóbora e ovo

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Antônia Girlandia Pimentel de Oliveira da Silva

Escola Aloisio Barros Leal E E F
Quixeramobim /CE



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 15

- 450 g de farinha de milho amarela
- 90 g de tomate
- 300 g de abóbora com casca
- 30 g de pimentão verde
- 45 g de cebola
- 7 dentes médios de alho
- 2 g de salsinha
- 2 g de cebolinha verde
- 5 g de sal
- 15 ovos de galinha

Modo de preparo



Tempo de preparo: 30min

1. Coloque a farinha de milho em uma tigela e umedeça com água, deixando descansar por 3 minutos.
2. Enquanto a farinha de milho descansa, coloque os ovos para cozinhar em uma panela com água por 12 minutos.
3. Lave a abóbora em água corrente, descasque e utilize apenas a casca nesta preparação, guardando a abóbora descascada para consumir posteriormente.
4. Rale a casca da abóbora e leve para cozinhar em panela com água por 2 minutos. Após cozida, escorra e reserve.
5. Coloque a farinha de milho umedecida após o período de descanso em uma cuscuzeira e deixe cozinhar por 5 minutos.
6. Em uma caçarola, despeje 200 ml de água e acrescente a casca da abóbora ralada e cozida; tomate, pimentão, salsinha e cebolinha picados; alho amassado e sal. Leve ao fogo baixo mexendo durante 2 minutos.
7. Retire o cuscuz da cuscuzeira e coloque-o em um refratário. Amasse-o com um grafo e acrescente o caldo misturando bem. Em seguida, acrescente os ovos cozidos descascados e cortados em quatro partes e torne a misturar. Sirva ao final do preparo.

Escondidinho de frango com batata-doce e abobrinha

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Lucicleide Pereira da Silva
Escola Municipal Guiomar Lira
Caruaru/PE



Ingredientes



Número de porções: 8

- 500 g de abobrinha sem casca
- 300 g de peito frango
- 2 dentes médios de alho
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 kg de batata-doce
- ½ maço de folha de coentro
- 2 cebolas médias
- 2 tomates médios
- 200 g de carne de charque

Modo de preparo



Tempo de preparo: 01h20min

1. Refogue o alho e a cebola na margarina, acrescente a abobrinha e cozinhe até que toda água evapore.
2. Em seguida, adicione o peito de frango desfiado. Deixe ferver por alguns minutos e reserve.
3. Em uma panela, misture a batata-doce espremida, a abobrinha ralada e os seguintes temperos: cebola, coentro e tomate.
4. Depois, em um refratário, monte o escondidinho fazendo uma camada de purê, outra de recheio e mais uma de purê restante. Em seguida, leve ao forno. Sirva quente.

Baião de dois rosa com ovos cozidos

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: JClaudineia Gomes de Oliveira
Emeief Padre Geovani Mendes
Porto Velho/RO

🌿 Ingredientes 🌿



Número de porções: 50

- 2,5 kg de arroz
- 500 g de alface crespa
- 25 g de alho
- 500 g de beterraba
- 150 g de cebola
- 150 g de cebolinha
- 400 g de couve
- 500 g de cenoura
- 1 kg de feijão carioca
- 150 ml de óleo de soja
- 30 g de sal
- 500 g de tomate

Modo de preparo



Tempo de preparo: 02h00min

1. Coloque o feijão no fogo por 5 minutos, escorra, lave bem e retorne para panela de pressão com 2 litros de água e com duas beterrabas inteiras com casca por 30 minutos.
2. Em outra panela, frite a cebola e o alho no óleo e acrescente feijão cozido, couve, cheiro-verde, sal e as beterrabas sem casca picadas.
3. Doure o alho no óleo e acrescente o arroz com uma colher de sopa de sal e despeje 3 litros de água para o cozimento, por aproximadamente 25 minutos.
4. Após o cozimento do arroz, adicione o feijão pronto, o cheiro-verde e misture bem. Tampe e deixe por mais 5 minutos.

Sopa de abóbora tropical

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Irene de Oliveira
Creche Municipal Brisamar
Itaguaí/RJ



Ingredientes

 Número de porções: 8

- 12 bananas prata médias
- 300 g de abóbora moranga
- 4 dentes médios de alho
- 1 cebola média
- 180 g de tomate
- 4 colheres de sopa de agrião
- 50 ml de óleo de soja
- 240 g de carne bovina
- 1 colher de sopa de salsa
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 20 g de sal

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h00min

1. Higienize o tomate, corte e reserve. Utilize 100 g para liquidificar.
2. Corte a carne em cubos pequenos, reserve.
3. Refogue em uma panela de pressão, alho, cebola e tomate, acrescente o molho de tomate liquidificado e coloque a carne.
4. Deixe a carne cozinhar por 30 minutos.
5. Pegue a abóbora crua, corte em cubinhos, cozinhe. Após, bata no liquidificador com água (reserve em uma panela).
6. Cozinhe em panela de pressão a banana com casca por 5 a 8 minutos. Descasque e bata no liquidificador.
7. Acrescente a abóbora e a banana na panela da carne e deixe ferver por 10 minutos até atingir o ponto de creme. Para servir, adicione agrião e cheiro-verde.

Lasanha de abobrinha

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Sílvia Almeida dos Santos
EMEI Janete Clair
São Paulo/SP



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 150

- 6 kg de carne bovina moída
- 2 kg de molho de tomate industrializado
- 2 kg de requeijão cremoso
- 1 kg de cebola
- 300 g de alho
- 1 maço de salsinha
- 10 kg de abobrinha italiana

Modo de preparo



Tempo de preparo: 01h30min

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola até dourar; acrescente a carne já moída e refogue até secar a água.
2. Acrescente o molho e deixe apurar; deixe cozinhar mais ou menos de 30 a 40 minutos; no final, acrescente a salsinha. Reserve.
3. Corte a abobrinha em fatias médias no sentido do comprimento (não precisa tirar a casca).

MONTAGEM (forma nº 7);

1. Em uma forma, faça as camadas de abobrinha, depois a carne e o requeijão. Repita isso mais uma vez.
2. Deixe assar por aproximadamente 40 minutos a 1 hora em forno médio.
3. Dica: finalizar com folha de manjeriço.

Falsa empadinha de beterraba com frango

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Katia Rozane de Oliveira Peters
EEEF Visconde de Ouro Preto
Arroio do Padre /RS



❖ Ingredientes ❖

- 2 beterrabas médias cozida
- 2 ovos de galinha
- 1 colher de café de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal cártamo
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 1 copo de requeijão de farinha de centeio
- 1 copo de requeijão de aveia em flocos, crua
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 1 pedaço grande de peito de frango
- 1 cabeça pequena de cebola
- 1 colher de chá de orégano
- 3 dentes médios de alho
- 1 colher de sopa de salsa
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 copo de requeijão de farinha de trigo especial

 Número de porções: 30

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h00min

Recheio

1. Prepare o frango desfiado com os temperos (orégano, salsinha, alho amassado com sal, cebola picadinha e o molho de tomate), deixando esfriar.

Massa

1. Liquidifique a beterraba, o sal, o açúcar, os leite, os ovos e o óleo. Após, acrescente a farinha integral ou centeio, a farinha de trigo especial e continue batendo até a massa ficar com boa consistência. Em seguida, acrescente a aveia e o fermento em pó e misture com uma colher. Unte forminhas com óleo e farinha. Coloque em duas partes: entre a primeira e a segunda, coloque o recheio e, por fim, o queijo ralado por cima.
2. Leve ao forno na temperatura de 180 graus por mais ou menos 35 minutos, dependendo do forno.
3. Sirva como complemento de arroz, feijão e saladas ou como bolinho com suco.

Caldo nordestino nutritivo

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Gilda Rosângela C. de Souza
Escola Juazeiro
Tacaratu /PE

❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 10

- 1 kg de carne de ovino (carne de bode)
- 200 g de cebola crua
- 150 g de tomate vermelho maduro cru
- 100 g de pimentão verde cru
- 30 g de alho cru
- 10 g de pimenta de cheiro
- 10 g de açafrão
- 20 g de folha de louro
- 20 ml de limão tahiti
- 20 g de sal cozinha
- 20 g de semente de cominho
- 100 g de couve crua
- 1 kg de macaxeira crua
- 3 litros de água

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h30min

1. Cozinhe a macaxeira ou cará com 2 litros de água e reserve.
2. Tempere a carne de ovino ou de bode com sal, alho, limão, tempero seco, folhas de louro e açafrão.
3. Junte o tomate, a cebola, o pimentão, a pimenta-de-cheiro e refogue por 2 minutos.
4. Acrescente 1 litro de água, o coentro e cozinhe até que a carne fique bem macia.
5. Bata a macaxeira ou o cará no liquidificador com a água do cozimento em velocidade máxima por aproximadamente, 3 minutos.
6. Misture a macaxeira ou cará que foi batido no liquidificador com a carne de bode ou de ovino cozida; caso seja necessário, acrescente mais um pouco de água.
7. Corte a folha da couve em tirinhas bem finas e misture ao caldo.
8. Leve para cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando.
9. Desligue o fogo, salpique cheiro-verde e sirva.

Arroz minerim

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Luciana Aparecida Pinheiro
EM Interventor Noraldino Lima
São Sebastião do Paraíso /MG



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 10

- 300 g de arroz branco
- 100 g de folha de beterraba
- 60 g de couve manteiga
- 60 g de brócolis
- 60 g de abóbora cabotiá
- 60 g de cenoura
- 200 g de peito de frango
- 100 g de tomate vermelho
- 30 ml de óleo de soja
- 10 g de sal
- 30 g de cebola
- 15 g de alho
- 15 g de salsinha
- 15 g de cebolinha
- Água

Modo de preparo



Tempo de preparo: 02h40min

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o peito de frango com tomate, cebola e alho. Após o cozimento, desfiá-lo e reservar.
2. Refogue com óleo, cebola, alho e sal os talos de brócolis, a casca de cabotiá e os talos da couve. Reserve-os.
3. Em outra panela, refogue os talos de beterraba com óleo, o alho, a cebola e o sal. Reserve-os.
4. Em uma panela maior, refogue o arroz com óleo, cebola, alho e sal e, quando a água estiver quase secando, misturar a cenoura ralada.
5. Depois de tudo pronto e cozido, misture em uma única vasilha, salpique a cebolinha e a salsinha por cima e sirva.

Macarronada paraense

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Maria Claudia Ferreira dos Santos
E M Jose Alves Cunha
Belém/PA

❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 10

- 500 g de peito de frango
- 25 ml de tucupi
- 15 g de alfavaca
- 75 g de jambu
- 500 g de macarrão espaguete
- 45 g de coentro em folha
- 45 g de cebola
- 45 g de chicória
- 75 g de alho
- 30 g de pimentão verde
- 15 g de sal
- 15 g de manjerição fresco
- 30 g de urucum
- 45 g de tomate vermelho
- 300 g de imão tahiti
- 30 g de berinjela
- 6 ovos de galinha
- 15 g de beterraba
- 30 g de cenoura
- 30 g de óleo de soja

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 02h00min

1. Lave o filé de peito de frango com limão e tempere com sal, limão, alho, cebola, urucum, manjerição, pimentão, tomate, chicória, alfavaca e coentro.
2. Leve o frango ao fogo na panela de pressão para refogar e cozinhe por 40 minutos; desfie na própria panela o frango e acrescente o jambu cortado bem fino, leve novamente ao fogo por mais 5 minutos.
3. Coloque o tucupi já temperado para ferver em outra panela; coloque os temperos para refogar, quebre o macarrão, mexa e adicione ao tucupi; deixe o macarrão ao dente, ele vai ficar cremoso.
4. Acrescente o frango ao macarrão e misture; decore com folhas de alface, ovo cozido em rodela, lascas de berinjela, tomate, cenoura, beterraba. Agora é só servir!

Rocambole nutritivo de baru da tia Osmarina

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Osmarina Pereira Assini
Escola Estadual Vereador Antônio Laurindo
Iporá /GO



❖ Ingredientes ❖

- 9 g de alho cru
- 1 ovo de galinha inteiro cru
- 240 ml de água
- 70 g de cebola crua
- 80 g de proteína de soja granulada
- 20 g de farinha de trigo integral
- 800 g de pintado cru
- 360 g de cenoura crua
- 80 g de queijo parmesão ralado
- 1 g de orégano moído
- 200 g de milho-verde cru
- 20 g de manjeriço fresco
- 10 g de açúcar cristal
- 10 g de sal cozinha
- 160 g de baru
- 50 g de cebolinha crua
- 50 g de folha de coentro crua

 Número de porções: 10

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h40min

Massa

1. Numa vasilha, coloque a proteína de soja com a água; deixe de molho por uns 15 minutos. Passado esse tempo espremer e moer junto com o filé de pintado. Bata no liquidificador o alho, a cebola, a cebolinha, o coentro ou salsa, o manjeriço. Numa vasilha, coloque o peixe moído com a proteína de soja, o tempero batido, a metade da castanha do baru moída, a farinha de trigo, o ovo, o sal.

Recheio

1. Fervente o milho com 25 g de açúcar, metade da água e 25 g de sal, escorra;
2. Numa vasilha, misture a cenoura, o queijo ralado, a outra metade da castanha do baru, o orégano, o coentro ou salsa, a cebolinha, o manjeriço e coloque no meio da massa do rocambole.

Montagem

1. Misture bem, coloque sobre o filme plástico (filme de PVC transparente), alise, recheie, enrole como rocambole, leve ao forno a 200° por, aproximadamente, 45 minutos, sendo que o filme plástico tem que ser retirado após 15 minutos de forno. Retirado o filme, volte ao forno por mais 30 minutos ou até ficar dourado. Sirva só ou acompanhado de arroz branco.

Obs.: se for fazer de carne ou frango, deixe-o por mais 15 minutos no forno.

Polenteca

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Daniela Fernanda Felizardo
Independência E M El EF
Bento Gonçalves/RS

Foto: Tomates, Caetano Lobo

Ingredientes



Número de porções: 10

- 200 g de farinha de trigo
- 200 g de farinha de milho amarela
- 2 ovos de galinha inteiro cru
- 200 ml de leite de vaca integral
- 5 g de açafrão
- 500 g de carne bovina acém moído cru
- 200 g de folha da beterraba crua
- 5 g de alho cru
- 1 g de orégano moído
- 70 g de cebola crua
- 100 g de tomate com semente cru
- 6 g de sal cozinha
- 60 ml de óleo de soja

Modo de preparo



Tempo de preparo: 30min

1. Bata no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de milho, os ovos, o leite, o açafrão, o óleo (50 ml) e uma pitada de sal.
2. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e com uma concha derrame a massa e deixe assar, virando dos dois lados; faça desta forma todas as unidades.
3. Recheie de carne moída refogada com talos e folhas de beterraba.
4. Refogar todas as folhas com um fio de óleo e reservar.
5. Em outra panela, refogar a cebola picada, o alho, a carne moída, o orégano e o tomate concassê*.
6. Misture os dois refogados.
7. Após o preparo da massa e dos recheios monte as polentecas.

*Tomate concassê: cozinhar os tomates em fogo baixo com um pouco de sal e açúcar para deixá-los adocicados, macios e deliciosos. Depois de pronto guarde-os na geladeira por uma semana ou congelados no freezer por mais de três meses.

Lasanha de fubá nutritiva

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Elza Do Carmo Paiva Silva
EM Antônio Franco Laviola
São Francisco do Glória/MG



❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 10

- 100 g de cenoura
- 100 g de cebola
- 500 g de peito de frango
- 10 ml de óleo de soja
- 100 g de chuchu
- 100 g de pimentão verde
- 100 g de vagem
- 10 g de orégano
- 100 g de batata
- 100 g de fubá de milho
- 10 g de alho
- Água
- 100 g de tomate vermelho
- 100 g de queijo muçarela
- 10 g de sal

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h00min

Massa

1. Coloque o fubá de molho em 1 litro de água fria por cerca de 20 minutos, reserve.
2. Rale a cenoura e pique em cubinhos o chuchu e a batata. Refogue esses legumes em duas colheres de óleo, alho, sal e cebola.
3. Acrescente 2 litros de água e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos.
4. Acrescente o fubá que estava de molho na água fria nessa água com os legumes ferventes mexendo sem parar.
5. Tampe e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando.

Recheio

1. Cozinhe o frango com o restante do óleo, alho e cebola e vá dourando aos poucos. Desfie o frango, acrescente o tomate e o pimentão cortados em cubinhos, a vagem picadinha. Tempere com sal e cheiro-verde a gosto.

Montagem

1. Em um tabuleiro, coloque uma camada de massa, uma camada de recheio, outra camada de massa e cubra com muçarela ralada, salpique orégano.
2. Leve ao forno até derreter o queijo.

Bananinha de mandioca recheada com frango

(1ª Edição Melhores Receitas da Alimentação Escolar)

Merendeira: Satiane Lacerda
EMEF Silveira Martins
Arroio do Padre/RS



❖ Ingredientes ❖

🍲 Número de porções: 10

- 150 g de peito de frango
- 200 g de mandioca crua descascada
- 10 g de salsa crua
- 3 ovos de galinha
- 15 g de pimentão verde
- 20 g de cebola
- 40 g de farinha de trigo
- 12 g de sal
- 5 g de orégano
- 10 ml de óleo de soja
- Água

Modo de preparo

🕒 Tempo de preparo: 01h30min

1. Cozinhar a mandioca com a metade do sal; após amassar bem, acrescentar a cebola ralada, o pimentão picado bem miúdo, os ovos e a farinha.
2. Misturar bem e aguardar.
3. Desfiar o frango já cozido e refogar com o restante do sal, a salsa e o orégano.
4. Preparar pequenas porções de massa recheada com o frango e fazer formato de banana.
5. Levar numa forma untada com óleo de soja ao forno para assar em torno de 30 minutos.

Cozido nordestino

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 10

- 75 g de cebola
- 11 g de alho
- 150 g de tomate
- 50 g de pimentão picado
- 5 g de sal
- 0,5g de pimenta-do-reino
- 2ml de óleo
- 400g de acém cortado em cubos
- 800ml de água
- 300g de maxixe
- 240g de quiabo
- 500g de abóbora
- 2 g de louro
- 6 g de colorau
- 90 g de major-gomes cozido
- 60 g de vinagreira cozida

Modo de preparo

Massa

1. Refogar todos os temperos (cebola, alho, tomate, pimentão, sal e pimenta) com o óleo.
2. Acrescentar a carne e a água e cozinhar por 15 minutos.
3. Adicionar os vegetais cortados em cubos, iniciando do mais duro ao mais macio e cozinhar por mais 10 minutos com o louro e o colorau.
4. Juntar o major-gomes e a vinagreira, já escaldados, ao final.

Pão de batata-doce

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 19

- 400 g de batata-doce
- 30 g de açúcar
- 10 g de fermento biológico
- 15 ml de óleo
- 1 de ovo
- 2g de sal
- 350g de farinha de trigo
- 15g de gema para pincelar
- Óleo vegetal para untar

Modo de preparo

 Tempo de preparo: 01h05min

1. Cozinhar a batata-doce na panela de pressão por 15 minutos ou até ficar macia (contar o tempo após pegar a pressão).
2. Em uma vasilha, misturar o açúcar com o fermento e adicionar o leite morno, o óleo, o ovo e o sal.
3. Adicionar a batata-doce amassada e misturar.
4. Adicionar a farinha de trigo, aos poucos, e sovar até obter uma massa lisa.
5. Deixar em repouso por 30 minutos.
6. Sovar a massa novamente.
7. Fazer bolas, no formato de brioques, e colocar em uma assadeira untada com óleo vegetal.
8. Deixar repousar por 10 minutos.
9. Pincelar com a gema e levar ao forno preaquecido (200°C) por 20 minutos.

Arroz de forno

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 11

- 95 g de cebola
- 15 g de alho
- 2 ml de óleo
- 200 g de arroz
- 600 ml de água
- 1 g de pimenta-do-reino
- 8 g de sal
- 120 g de cenoura
- 80 g de milho-verde cozido
- 40 g de cheiro-verde
- 150 g de tomate
- 120 g de frango cozido e desfiado
- 50 g de queijo mozzarella
- 55 g de ovo

Modo de preparo

1. Descascar e picar a cebola e o alho em cubos pequenos e reservar.
2. Aquecer uma panela e adicionar o óleo.
3. Acrescentar a cebola e refogar até ficar transparente.
4. Juntar o alho e o arroz, refogar por 2 minutos e acrescentar a água, a pimenta-do-reino e o sal.
5. Cozinhar até a água secar e o arroz ficar macio (caso seja necessário, acrescentar mais água).
6. Em um refratário, misturar o arroz cozido com a cenoura e a abobrinha raladas em ralador grosso, o milho, o cheiro-verde, o tomate cortado em cubos e o frango desfiado.
7. Salpicar a mussarela ralada sobre o arroz e enfeitar com o ovo cozido.
8. Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 10 minutos.

Berinjela recheada

(Alimentos Regionais Brasileiros)

❖ Ingredientes ❖

🍲 Número de porções: 6

- 150 g de cebola
- 450 g de tomate
- 30 g de alho
- 810 g de berinjela
- 2 ml de óleo
- 450 g de carne moída
- 4 g de sal
- 1g de pimenta do reino
- 10 g de cheiro-verde
- 130 g de arroz
- 400 ml de água fervente

Modo de preparo

1. Picar a cebola, o tomate sem a casca e o alho.
2. Cortar a berinjela longitudinalmente, retirar as sementes e cortar em cubos, reservando a sua casca, que ficará em formato de barca.
3. Em uma panela aquecida, adicionar metade do óleo e refogar a metade da cebola e do alho picado.
4. Quando a cebola estiver transparente, adicionar a carne moída e refogar até cozinhar bem.
5. Acrescentar o tomate picado e a polpa da berinjela em cubos.
6. Temperar com o sal, a pimenta-do-reino e o cheiro-verde e cozinhar por 5 minutos.
7. À parte, refogar o restante do alho e da cebola no óleo por 2 minutos.
8. Acrescentar o arroz e refogar por mais 2 minutos;
9. Acrescentar a água fervente, tampar a panela e cozinhar por 15 minutos.
10. Juntar o arroz cozido e a mistura de carne e berinjela e rechear as cascas da berinjela.
11. Polvilhar a farinha de rosca na superfície e levar ao forno preaquecido (200 °C) por 8 minutos.

Cozidão

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 16

- 1100 g de músculo
- 9 g de alho
- 100 g de tomate
- 5 g de sal
- 200 g de mandioca
- 200 g de cenoura
- 95 g de batata-inglesa
- 200 g de batata-doce
- 30 g de repolho
- 25 g de pimentão verde
- 50 g de cebola
- 200 g de banana-da-terra
- 5 g de cheiro-verde

Modo de preparo

1. Em uma panela, dourar a carne com o alho.
2. Acrescentar o tomate picado sem casca, cobrir a carne com 2 litros de água, adicionar o sal e cozinhar até a carne ficar macia (pode ser utilizada a panela de pressão).
3. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos a mandioca, a cenoura, a batata-inglesa, a batata-doce, o repolho, o pimentão e a cebola.
4. Adicionar cada uma das hortaliças, na ordem citada, com intervalos de 10 minutos de uma para outra.
5. Juntar o sal e, se necessário, acrescentar mais água.
6. Deixar cozinhar e, por último, adicionar a banana cortada em cubos e salpicar o cheiro-verde picado.

Peixada nordestina

(Alimentos Regionais Brasileiros)

❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 6

- 95 g de cebola
- 100 g de tomate
- 50 g de pimentão verde
- 20 g de cebolinha
- 2 g de azeite de oliva
- 6 g de alho
- 200 g de postas de peixe
- 4 g de sal
- 165 g de molho de tomate
- 40 g de chuchu cozido
- 30 g de cenoura cozida
- 20 ml de leite de coco
- um ovo grande ou 2 ovos pequenos

Modo de preparo

1. Descascar a cebola e cortar em oito partes.
2. Tirar as sementes do tomate e cortar em oito partes.
3. Limpar o pimentão e cortar em pedaços irregulares.
4. Lavar a cebolinha e cortar em rodela.
5. Aquecer uma frigideira em fogo alto. Colocar o azeite e o alho picado por 1 minuto, sempre mexendo.
6. Colocar a cebola, o tomate e o pimentão e mexer bem.
7. Após 2 minutos, colocar o peixe e o sal.
8. Depois de 2 minutos, colocar o molho de tomate e tampar.
9. Após 3 minutos, colocar o chuchu cozido, a cenoura cozida, a cebolinha e o leite de coco.
10. Depois de 4 minutos, colocar o ovo.
11. Cozinhar por mais 4 minutos e desligar.

Frango com quiabo

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 04

- 400 g de frango
- 3 g de sal
- 1 g de pimenta-do-reino
- 1 g de colorau
- 1 g de cominho
- 4 ml de óleo
- 20 g de cebola
- 3 g de alho
- 600 ml de água
- 180 g de quiabo
- 75 ml de suco de limão

Modo de preparo

1. Temperar o frango com metade do sal, a pimenta-do-reino, o colorau e o cominho.
2. Refogar o frango em 3 ml de óleo e acrescentar a cebola e o alho picados.
3. Acrescentar a água e cozinhar por 30 minutos em fogo baixo. Reservar.
4. Retirar os talos dos quiabos e cortar em rodela.
5. Levar ao fogo com um pouco de água, o suco de limão e o restante do sal.
6. Quando ferver, retirar do fogo e escorrer em uma peneira até sair toda a baba.
7. Refogar o quiabo em 1 ml de óleo.
8. Acrescentar o quiabo ao frango e servir.

Fígado com jiló

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 05

- 550 g de fígado
- 6 g de sal
- 1 ml de óleo
- 6 g de alho
- 300 g de jiló
- 300 ml de água
- 1 g de louro
- 100 ml de leite

Modo de preparo

1. Colocar o fígado cortado em iscas no leite misturado com o sal por 30 minutos.
2. Escorrer.
3. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a cebola picada, o alho picado, o fígado e o jiló picado.
4. Acrescentar a água e o louro e cozinhar por 20 minutos.

Mingau de banana verde

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖

🍲 Número de porções: 03

- 20 g de farinha de tapioca
- 300 ml de leite
- 350 g de banana pacovã verde
- 20 g de açúcar

Modo de preparo

1. Colocar a farinha de tapioca de molho no leite.
2. Ralar a banana com o auxílio de um ralador ou de uma colher.
3. Adicionar a banana e o açúcar à farinha de tapioca umedecida no leite.
4. Aquecer esta massa em fogo brando, sem parar de mexer, durante alguns minutos e servir.

Bolo de jiló

(Alimentação Saudável na Culinária Regional)



❖ Ingredientes ❖

🍲 Número de porções: 03

- 222 g de jiló
- 12 g de alho
- 59 g de cebola
- 3 ovos
- 2 g de salsa
- 6 g de cebolinha
- 2 g de sal
- 35 g de farinha de trigo
- 11 g de fermento em pó

Modo de preparo

1. Refogar o jiló com alho e cebola picados, deixar esfriar e amassá-lo com um garfo; depois, coloque os ovos, a salsa e a cebolinha.
2. Acrescentar a farinha de trigo e o fermento aos poucos e mexer até dar o ponto de untar a forma com margarina e farinha de trigo; levar ao forno.

Frango com ora-pro-nóbis

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 05

- 1 kg de frango
- 40 ml de vinagre
- 95 g de cebola
- 12 g de alho
- 400 ml de água
- 7 g de sal
- 150 g de ora-pro-nóbis
- 50 g de cheiro-verde

Modo de preparo

1. Cortar o frango em pedaços e retirar a pele.
2. Colocar o frango de molho no vinagre por 2 minutos.
3. Lavar o frango em água corrente.
4. Aquecer uma panela e colocar o frango.
5. Deixar o frango dourar de um lado, acrescentar um pouco da água, virar o frango e deixar dourar do outro lado.
6. Adicionar a cebola picada e refogar até ficar transparente.
7. Acrescentar o alho e refogar por 30 segundos.
8. Juntar o restante da água e o sal e cozinhar por 20 minutos (não deixar a água secar; se for necessário, acrescentar mais água).
9. Misturar o cheiro-verde.
10. Juntar as folhas do ora-pro-nóbis ao frango.
11. Cozinhar por 2 minutos com a panela tampada e servir.

Bolo brasileiro

(Alimentos Regionais Brasileiros)

Ingredientes



Número de porções: 17

Etapa cenoura

- 360 g de cenoura
- 3 ovos
- 100 ml de óleo
- 300 g de açúcar
- 250 g de farinha de trigo

- 5 g de fermento

Etapa beldroega ou agrião

- 280 g de beldroega ou agrião
- 2 ovos
- 60 ml de óleo

- 150 g de açúcar
- 120 g de farinha de trigo
- 5 g de fermento
- Manteiga sem sal e farinha de trigo (suficiente para untar e enfarinhar a forma)

Modo de preparo

Etapa cenoura:

1. Raspar a cenoura e cortar em pedaços pequenos.
2. Bater a cenoura no liquidificador com as gemas e o óleo, por 5 minutos, até obter uma massa uniforme.
3. Despejar o creme formado em uma bacia e misturar o açúcar.
4. Adicionar a farinha de trigo peneirada, aos poucos, até ficar totalmente incorporada à massa.
5. Adicionar o fermento em pó e mexer.
6. Bater as claras em neve e incorporar delicadamente.
7. Colocar a massa em uma forma retangular untada e enfarinhada e reservar.

Etapa beldroega ou agrião:

1. Bater a beldroega ou o agrião no liquidificador com as gemas e o óleo, por 3 minutos, até obter uma massa uniforme.
2. Despejar o creme em uma bacia e misturar o açúcar.
3. Adicionar a farinha de trigo peneirada, aos poucos, até ficar totalmente incorporada à massa.
4. Adicionar o fermento em pó e mexer.
5. Bater as claras em neve e incorporar delicadamente.
6. Derramar a massa de beldroega sobre a massa de cenoura e levar ao forno preaquecido (180 °C) por 1 hora.

Arroz de cuxá

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖

 Número de porções: 09

Arroz

- 30 g de cebola
- 2 ml de óleo
- 200 g de arroz branco
- 2 g de sal
- 600 ml de água quente

Cuxá

- 60 g de vinageira
- 50 g de camarão seco
- 16 g de gergelim

Modo de preparo

Arroz:

1. Refogar a cebola em metade do óleo e acrescentar o arroz branco.
2. Juntar a água quente e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que o grão fique macio. Reservar.

Cuxá:

1. Cozinhar a vinageira somente em água por 2 minutos, peneirando-a em seguida.
2. Retirar o excesso de sal do camarão seco, colocando em água por 20 minutos. Trocar a água uma vez e depois deixar em água corrente por 2 minutos.
3. Em um processador, triturar o camarão, a vinageira e o gergelim.
4. Refogar esse preparo com o restante do óleo e acrescentar o arroz cozido.

Refogado de carne com palma

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖

🍲 Número de porções: 12

- 600 g de palma
- 75 g de cebola
- 12 g de alho
- 40 g de pimentão picado
- 5 ml de óleo
- 500 g de acém moído
- 12 g de pimenta-de-cheiro
- 6 g de sal
- 5 g de colorau
- 10 g de coentro
- 10 g de cebolinha
- 100 g de tomate

Modo de preparo

1. Cortar a palma ao meio e retirar o centro macio da palma.
2. Refogar os temperos (cebola, alho e pimentão) com o óleo e acrescentar a carne moída, a pimenta-de-cheiro, o sal e o colorau.
3. Cozinhar por cerca de 15 minutos.
4. Acrescentar a palma cortada em cubos, cobrir com água e cozinhar por mais 20 minutos.
5. Finalizar com o coentro, a cebolinha e o tomate.

Fritada de batata

(Alimentos Regionais Brasileiros)



❖ Ingredientes ❖



Número de porções: 6

- 33 g de taioba
- 420 g de batata
- 99 g de tomate
- 12 g de cebolinha
- 3 ovos
- 8,5 g de cebola
- 3,8 g de sal

Modo de preparo

1. Cortar a taioba em tiras bem finas. Reservar.
2. Cortar a batata em rodela finas.
3. Cortar o tomate em cubos pequenos.
4. Misturar esses ingredientes com a cebolinha, o ovo, a cebola picada em cubos pequenos e o sal.
5. Colocar em uma forma e assar por 30 minutos.

Referências bibliográficas

Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (2015). Melhores Receitas da Alimentação Escolar. Recuperado em 24 abril, 2019, de <https://rebrae.com.br/wp-content/.../Melhores-Receitas-da-Alimentacao-Escolar.pdf>

Santiago, R. A. C., Monego, E. T., Assis, J. N., & Zago, M. F. C. (2012). Alimentação Saudável na Culinária Regional. Recuperado em 24 abril, 2019, de www.sgc.goias.gov.br/upload/.../alimentacao-saudavel-na-culinaria-regional.pdf

Ministério da Saúde (2015). Alimentos Regionais Brasileiros. Recuperado em 24 abril, 2019, de bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf

EMATER-DF. Freitas, Cláudia Márcia de. Boas práticas no preparo dos alimentos / Cláudia Márcia de Freitas; Danielle da Rosa Amaral. – Brasília, DF: EMATER-DF, 2015. 27 p.: il. Disponível em: <http://www.emater.df.gov.br/wp-content/uploads/2018/06/cartilha_boas_praticas.pdf>. Acesso em: 06 mai. 2019.

ANVISA. Agencia Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação - Resolução-RDC nº 216/2004. Brasília, 3ª ed. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>>. Acesso em: 07 mai 2019.

EMBRAPA. Embrapa Hortaliças: Hortaliça não é só salada. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/50-hortalicas7>>. Acesso em: 07 mai. 2019.

LANA, M. M. Embrapa Hortaliças. Folder. Hortaliça não é só salada. Geladeira + economia e menos desperdício. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2016. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1043336>>. Acesso em 03 de mai. 2019

LANA, M. M. Embrapa Hortaliças. Folder. Hortaliça não é só salada. Congelador + economia e menos desperdício. Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2016. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1043339>>. Acesso em 03 de mai. 2019



Apoio:



Realização:



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

