Instituto movere

Meu Livro de Receitas

Instituto
movere

Este livro pertence a:

_____

CONSULTORIA DO PROJETO
Vera Lucia Perino Barbosa

CONSULTORIA DE NUTRIÇÃO
Tatiana Silva Damasceno

PROJETO GRÁFICO
Giovana Sonageri e Berenice Pacheco

Sumário

Pão de mandioquinha (falso pão de queijo) 04
Barrinha 05
Rocambole de carne 06
Banana flambada 07
Pão de abóbora com queijo branco 08
Refresco de casca de melão 09
Bolo refrescante 10
Crepioca funcional 11
Capeletti de legumes 12
Massa de pastel de aveia 13
Bolo de beterraba 14
Patê de cenoura com atum 15
Cupcake integral de cenoura 16
Docinho de cenourinha 17
Batata e cenoura rosti com recheio de atum 18
Massa de esfiha fechada integral 19
Biscoito de casca de goiaba 20
Bolo de abobrinha com chocolate 21
Biscoito de aveia com chocolate 22
Pizza integral de abobrinha com queijo e tomate 23
Batata palito no forno 24
Biscoito de aveia com laranja 25
Bolo de maçã com canela 26
Brownie com batata doce 27
Milkshake saudável 28
Mini-hambúrguer caseiro 29
Chips de cenoura e mandioquinha 30
Crumble de maçã com aveia 31
Suco refrescante 32
Bolinhos de sardinha 33

Bolinho de atum....34
Muffin de cenoura e legumes....35
Cookies de banana....36
Biscoito de polvilho e chia....37
Chips de abobrinha com parmesão....38
Empanado de frango....39
Bolo BLC....40
Massa de wrap....41
Pizza de sobra de arroz....42
Rabanada com abacaxi e coco....43
Geladinhos funcionais....44
Bolo de beterraba integral....45
Arroz doce funcional....46
Bruschetta de abobrinha....47
Crepe de banana....48
Coxinha de mandioca assada....49
Patê de frango....50
Empanado de peixe....51
Suco de melancia com gengibre....52
Rolinhos de banana....53
Panqueca de cenoura....54
Panqueca de beterraba....55
Suco da horta....56
Torta de liquidificador....57
Salada criativa....58
Picolé de frutas em camadas....59
Brigadeiro com aveia e fruta....60

Clique no nome da receita para ir direto à ela!

Obs.: Você deve baixar o aplicativo Adobe Acrobat para a ferramenta acima funcionar.

Pão de mandioquinha (Falso pão de queijo)

40 min | aprox. 50 unidades | Fácil

Ingredientes

- 300g de polvilho azedo
- 200g de polvilho doce
- 120ml de óleo de canola
- Sal a gosto
- 500g de mandioquinha cozida e espremida (tipo purê)
- 150ml de água fria.

Modo de preparo

1. Numa tigela grande coloque o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal e o óleo e misture com as mãos formando uma farofa homogênea.
2. Adicione o purê de mandioquinha e vá misturando, colocando a água aos poucos.
3. Amasse com as mãos até obter uma massa homogênea.
4. Faça os pãezinhos no tamanho que desejar (bolinha pequena de "pão de queijo").
5. Arrume-os em uma forma sem untar, deixando espaço de 3 dedos entre eles.
6. Aqueça o forno a 180° C por 10 minutos e coloque para assar por aproximadamente 20-25 minutos.

Barrinha

1 h 15min | aprox. 8 pedaços | Médio

Ingredientes

- 13 damascos
- 7 colheres (sopa) de uva passa
- 4 colheres sopa de suco de laranja
- 3 1/2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 7 castanhas do Brasil
- 4 colheres (sopa) de amêndoas

Modo de preparo

1. Coloque as castanhas e a aveia em uma frigideira até começarem a dourar ou torrar.
2. Coloque essa mistura no liquidificador e bata até formar uma farofa. Junte essa mistura em uma tigela.
3. Coloque as uvas-passas, os damascos e o suco de laranja no processador ou liquidificador e bata até que a mistura fique bem cremosa. Despeje em uma tigela
4. Misture bem até que todos os ingredientes estejam bem incorporados, coloque em uma forma de bolo inglês, sobre uma folha de papel manteiga.
5. Espalhe a mistura de modo uniforme e deixe por uma hora. Retire o papel manteiga e corte.

Rocambole de carne

50 mins | 8 porções | Fácil

Ingredientes

- 500g de carne moída (patinho)
- 1/4 xícara de chá de farinha de rosca
- 1 ovo (clara e gema separados)
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 2 dentes de alho picados
- 100g de queijo mussarela ralado

Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a carne moída e acrescente a clara do ovo, a farinha de rosca, a salsinha, cebola, cebolinha, alho e sal.
2. Misture tudo até todos os ingredientes se juntarem bem.
3. Em uma superfície lisa coberta por filme PVC, coloque a carne e aperte suavemente com as mãos como se fosse abrir uma massa.
4. Coloque o tomate em cubinhos, o queijo e uma pitada de orégano. Com o auxílio do papel filme, enrole a carne como de fosse um rocambole para fechar, retirando o filme PVC. Pincele a gema do ovo e leve para assar por 40 min.

Banana Flambada

20 min | 6 porções | Fácil

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 6 bananas nanicas

Modo de preparo

1. Coloque uma frigideira grande no fogo alto e derreta a manteiga.
2. Acrescente o açúcar, misture e, quando começar a derreter, junte o suco de laranja.
3. Coloque as bananas e deixe ferver.
4. Tampe a frigideira e cozinhe por dois minutos.
5. Retire a tampa e deixe a calda engrossar.
6. Desligue e sirva quente ou frio.

Pão de abóbora com queijo branco

1 h 30mins | 8 porções | Fácil

Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 500 gramas de abóbora japonesa cozida, escorrida e passada no espremedor
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo ou mais para dar o ponto
- 200 gramas de queijo branco ralado grosso

Modo de preparo

1. Em uma tigela, dissolva o fermento com o açúcar e o sal.
2. Acrescente a abóbora, o ovo, o óleo e aos poucos a farinha de trigo.
3. Mexa com uma colher até ficar uma massa mole e uniforme. Se necessário acrescente mais farinha de trigo até a massa ficar macia e desgrudando das mãos.
4. Unte uma forma retangular com óleo e enfarinhe.
5. Com o auxílio de uma colher, coloque metade da massa e distribua queijo ralado.
6. Por cima coloque o restante da massa e cubra com um pano.
7. Deixe descansar durante 40 minutos.
8. Asse em forno pré-aquecido até dourar (180°) por aproximadamente 40 minutos.

Refresco de casca de melão

5-10 mins 5 porções Fácil

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de casca de melão
- 1 litro de água
- 2 unidades de limão
- 10 folhas de hortelã
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

1. Bata as cascas de melão com a água no liquidificador junto com a hortelã.
3. Coe o suco e complete com mais água se necessário.
4. Coloque o suco de limão e o açúcar.
5. Sirva gelado.

Bolo Refrescante

40 mins | 12 porções | Médio

Ingredientes

- 1/4 xícara de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) de casca de melão triturada (batida no liquidificador e coada).
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Raspas de 1 limão

Modo de preparo

1. Em uma vasilha, misture os ovos com o açúcar até que fique bem homogêneo.
2. Adicione o óleo, as raspas do limão e a casca do melão. Misture bem
3. Em seguida acrescente aos poucos as farinhas, mexendo sempre até incorporar totalmente a mistura. Por último adicione o fermento e misture.
4. Disponha a massa em uma assadeira untada e enfarinhada
4. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Crepioca Funcional

5-10 mins | 1 porção | Fácil

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca hidratada
- 1 colher (sobremesa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça ou chia

Modo de preparo

1. Em um recipiente pequeno, misture todos os ingredientes com o auxílio de um garfo ou batedor de ovos e reserve.
2. Aqueça uma frigideira pequena untada com pouco óleo e despeje a mistura.
3. Quanto o fundo da massa estiver firme, vire-a e deixe até que doure o outro lado.
4. Sirva ainda quente e se desejar, acrescente recheio de sua preferência.

Capeletti de legumes

1 h 20mins | 4 porções | Difícil

Ingredientes

- 200g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (opcional)
- Uma pitada de sal
- Legumes bem picados e temperados a gosto

Modo de preparo

01. Em uma tigela ou bancada, coloque a farinha. Abra um buraco no meio e acrescente os ovos ligeiramente batidos, o azeite e o sal.
02. Misture a massa e amasse até ficar lisa e elástica.
03. Coloque a massa em uma vasilha e cubra com um pano ou papel filme e deixe descansar por 30 minutos.
04. Após o descanso, polvilhe uma bancada com farinha de trigo e abra a massa com o auxílio de um rolo até que fique bem fina.
05. Corte a massa em círculos e com uma colher de chá coloque o recheio.
06. Em seguida feche a massa, como massa de pastel, em formato de meia lua.
07. Junte as pontinhas e aperte para que colem. Se necessário umedeça as extremidades para facilitar a união das pontas da massa.
08. Depois de prontos, cozinhe a massa em panela com bastante água ou em caldo caseiro.
09. Sirva com o caldo ou molho de sua preferência.

Massa de pastel de aveia

1 h 20min | 15 pastéis | Médio

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de sal
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo

1. Em uma tigela misture a farinha de aveia, a farinha de trigo, a manteiga e o sal, até formar uma farofa grossa.
2. Acrescente o ovo e a água, amassando com as mãos até obter uma massa homogênea. Acrescente mais água caso fique muito seco.
3. Deixe descansar por meia hora e monte os pastéis com o recheio de sua preferência.
4. Pincele os pastéis com a gema e leve para assar em forno médio preaquecido por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Bolo de beterraba

45 mins | 12 porções | Médio

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 3 xícaras (chá) de beterraba picada
- 3 ovos (separar claras e gemas)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Junte o suco de laranja e as beterrabas e bata no liquidificador. Reserve.
2. À parte, bata as gemas, o açúcar e o óleo.
3. Acrescente aos poucos o suco batido.
4. Adicione a farinha de trigo e misture bem.
5. Por último, coloque as claras em neve e o fermento.
6. Asse em forno médio preaquecido por cerca de 35 minutos ou até dourar.

Patê de cenoura com atum

5 mins | 15 porções | Fácil

Ingredientes

- 1/2 pote de requeijão light
- 1 lata de atum
- 1 cenoura pequena ralada
- Orégano à gosto

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes. Se desejar, acrescente outros temperos naturais à gosto.

Cupcake integral de cenoura

45 mins | 12 porções | Fácil

Ingredientes

Massa

- 3 ovos
- 3/4 xícara de óleo
- 2 cenouras médias picadas
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Calda:

- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 5 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 5 colheres (sopa) de leite desnatado

Modo de preparo

Massa

01. No liquidificador bata os ovos, o óleo, o açúcar e a cenoura.
02. Despeje a mistura em uma vasilha e acrescente aos poucos as farinhas e por último o fermento em pó.
03. Misture bem e despeje a massa em uma assadeira de cupcake untada e enfarinhada.
04. Leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

Calda

01. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre até levantar fervura e formar a calda.
02. Despeje a calda ainda quente sobre o bolo.

Docinho de cenourinha

30 min | aprox. 15 unidades | Fácil

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado light
- 1 cenoura
- Folha de cenoura
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Água

Modo de preparo

01. Corte a cenoura em rodelas e bata no liquidificados com água, usando apenas a quantidade suficiente para bater e triturar a cenoura.
02. Coloque a cenoura triturada na panela com os demais ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo sempre até desgrudar da panela e obter ponto de brigadeiro.
03. Deixe esfriar.
04. Umedeça as mãos com água e molde o brigadeiro em formato de cenoura.
05. Decore a parte superior da cenourinha com folha de cenoura.

Batata e cenoura rosti com recheio de atum

30 mins | 12 porções | Difícil

Ingredientes

- 6 batatas asterix médias
- 1 cenoura grande
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal

Recheio

- 1 lata de atum
- 1/2 pote de palmito picado em cubinhos
- 1/2 pepino japonês picado em cubinhos
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1/2 pote de requeijão light
- Orégano

Modo de preparo

1. Inicie com o preparo do recheio. Misture todos os ingredientes e reserve.
2. Em seguida, descasque as batatas e rale na parte mais grossa do ralador. Reserve. Faça o mesmo com a cenoura
3. Misture a batata com a cenoura e acrescente o sal, misturando bem.
4. Divida a mistura em 3 partes.
5. Unte uma frigideira pequena com óleo ou azeite e aqueça-a no fogo .
6. Pegue uma das 3 partes e coloque metade da mistura na frigideira. Adicione o recheio e cubra com a outra metade. Aperte um pouco com uma espátula
7. Acrescente um pouco de óleo ou azeite na frigideira em volta da batata
8. Assim que dourar por baixo, vire a batata em um prato e a coloque de volta na frigideira com a parte dourada virada para cima. Acrescente mais um pouco de óleo ou azeite na frigideira em volta da batata para dourar o outro lado
9. Repita o mesmo procedimento com as outras duas partes da mistura.

Instituto movere

Massa de esfiha fechada integral

40 min | aprox. 20 unidades | Difícil

Ingredientes

- 1 pacote (10g) de fermento biológico seco instantâneo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água morna
- 5 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 gema

Modo de preparo

01. Em uma vasilha, adicione as farinhas, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescente em seguida o óleo e a água morna.
02. Misture a massa soltar das mãos, acrescentando mais farinha se necessário. Sove bem.
03. Abra a massa em círculos finos com aproximadamente 15cm, recheie e feche as esfihas.
02. Pincele com a gema batida e leve para assar até dourar.

Sugestão de recheio: frango, atum ou ricota com cenoura ou tomate e requeijão light.

Biscoito de casca de goiaba

40 min | aprox. 30 unidades | Fácil

Ingredientes

- Casca de 2 goiabas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de centeio ou farinha de trigo integral
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 5 colheres (sopa) rasas de manteiga.2 ovos
-

Modo de preparo

01. Pique as cascas da goiaba.
02.Em um recipiente misture as farinhas, o açúcar, a manteiga e os ovos.
03. Amasse os ingredientes até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicione um pouco de água até a massa desgrudar das mãos.
04. Misture as cascas de goiaba na massa, molde os biscoitos e coloque para assar em forma untada em forno pré-aquecido.

Bolo de abobrinha com chocolate

45 mins | 12 porções | Fácil

Ingredientes

- 1/2 quilo de abobrinha picada
- 4 ovos
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de raspa de limão
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de leite

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o óleo e as raspas de limão e reserve.
2. Coloque em uma tigela e misture a farinha, o chocolate, o açúcar e o fermento.
3. Acrescente na tigela a mistura do liquidificador e misture bem.
4. Colocar a massa em forma untada e assar em forno médio.

Cobertura

1. Leve todos os ingredientes ao fogo e misture.
2. Deixe ferver até formar uma calda.

Biscoito de aveia com chocolate

40 min | aprox. 20 unidades | Fácil

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 3/4 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes secos.
2. Acrescente a manteiga e o ovo.
3. Misture bem até a massa ficar um pouco úmida.
4. Passe farinha nas mãos e forme bolinhas pequenas com a massa, achatando em seguida.
5. Assar em forno preaquecido até dourar.

Pizza integral de abobrinha com queijo e tomate

2 hrs | 8 unidades pequenas | Médio

Ingredientes

Massa:

- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco instantâneo
- 1/3 xícara (chá) de água morna
- 1/2 colher (sopa) de óleo
- 1/4 de colher (café) de sal

Recheio

- 1/2 xícara de molho de tomate
- 2 abobrinhas em rodelas finas
- 300g de queijo mussarela fatiado
- 2 tomates em fatias finas
- Azeitonas e orégano à gosto

Modo de preparo

01. Coloque as farinhas, o fermente e a aveia numa tigela.
02. Cave um buraco no meio e acrescente a água, o óleo e o sal. Misture com as mãos até formar uma massa homogênea e macia (se necessário, acrescente um pouco mais de água).
03. Amasse por 5 minutos, divida em duas bolas e deixe descansar numa superfície enfarinhada. Cubra com um pano limpo e seco. Se desejar acelerar o processo de crescimento, deixe a massa em forno desligado previamente aquecido.
04. Quando a massa crescer (ela leva de 30 minutos a 1 hora para dobrar de tamanho), abra os discos de pizza com um rolo .
05. Espalhe sobre o disco da massa metade do molho de tomate. Em seguida, espalhe as rodelas de abobrinha. Cubra com o queijo mussarela fatiado. Por cima espalhe as fatias de tomate, o orégano e a azeitona.
06. Leve para assar em forno pré-aquecido até a massa dourar por baixo.

Instituto movere

Batata palito no forno

1 h | aprox. 6 porçoes | Fácil

Ingredientes

- 1/2 Kg de batata
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal

Modo de preparo

1. Lave as batatas e descasque com o auxílio de um fatiador.
2. Corte em palitos.
3. Leve para cozinhar em água fervente com um pouco de sal até ficar al dente.
4. Disponha os palitos de batata cozida em uma forma forrada com papel alumínio e untada com óleo.
5. Despeje o azeite e misture nas batatas.
6. Organize os palitos na forma sem sobrepor.
7. Leve ao forno baixo para assar até dourar.
8. Vire as fatias na metade do tempo para dourar dos dois lados.

Biscoito de aveia com laranja

40 min | aprox. 40 unidades | Fácil

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 10 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 9 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1/2 tablete (100g) de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de raspas de casca de laranja
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de preparo

01. Em uma vasilha misture todos os ingredientes até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos.
02. Molde biscoitos pequenos com as mãos ou com moldes para biscoito.
03. Disponha os biscoitos em uma assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido até dourar a parte de baixo dos biscoitos.
04. Espere esfriar e sirva.

Bolo de maçã com canela

50 mins | 12 porções | Fácil

Ingredientes

- 3 unidades de maçã com casca picada
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 colher (sopa) canela em pó

Cobertura

- 3 maçãs
- 1/2 xícara de água
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo

Massa

1. Bata os ovos, óleo, o açúcar e maçã no liquidificador.
2. Em uma tigela, junte a mistura com os demais ingredientes e mexa até obter uma massa homogênea.
3. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio pré-aquecido para assar.

Cobertura

1. Fatie as maçãs no formato de meia-lua e leve ao fogo com a água e o açúcar até que as maças amoleçam um pouco.
2. Espalhe da forma que desejar as fatias de maçã sobre o bolo para decorar.

Brownie com batata doce

50 mins | 12 porções | Médio

Ingredientes

- 2 unidades de batata-doce grande cozida e amassada
- 3 ovos batidos
- 1/2 de xícara de óleo
- 1 xícara de mel ou açúcar mascavo
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 7 colheres de sopa de farinha de trigo
- 7 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 de colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo

01. Em uma tigela, adicione a batata doce, o óleo, o mel, a baunilha e os ovos e misture bem.
02. Adicione a farinha de trigo, o chocolate em pó, o fermento e misture bem até que tudo esteja bem incorporado. Por último acrescente as nozes picadas e misture bem.
03. Despeje em uma assadeira untada com óleo e enfarinhada e asse em forno médio pré-aquecido pelo período de 30 a 35 minutos.

Milkshake saudável

5 mins | 1-2 porções | Fácil

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 banana nanica picada
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- Açúcar demerara a gosto

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva gelado

Mini-hambúrguer caseiro

30 min | 6 unidades | Fácil

Ingredientes

- 500g de carne bovina moída
- 2 dentes de alhos amassados ou picados
- 1/2 cebola picada ou ralada
- Sal, pimenta-do-reino, manjericão e páprica picante a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 ovo batido (se necessário para dar liga)

Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes.
2. Modele o hambúrguer com a mão.
3. Disponha os hambúrgueres em forma untada com óleo.
4. Leve para assar em forno pré-aquecido.

Dica: O hambúrguer também pode ser grelhado em frigideira untada com óleo.

Chips de cenoura e mandioquinha

40 mins | 6 porções | Fácil

Ingredientes

- 2 cenouras médias
- 5 mandioquinhas
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Lave as mandioquinhas e as cenouras e descasque-as com o auxílio de um descascador de legumes.
2. Fatie em rodelas na espessura que desejar (mais sequinha e crocante, fatie fino; mais mole por dentro, fatie mais grosso).
3. Coloque as fatias em uma vasilha, acrescente 2 colheres (sopa) de azeite e misture.
4. Forre um tabuleiro com papel alumínio e unte com o restante do azeite.
5. Disponha as fatias de mandioquinha e cenoura na forma sem sobrepor.
6. Leve ao forno baixo por 20 a 30 minutos.
7. Vire as fatias na metade do tempo para dourar dos dois lados.

Crumble de maçã com aveia

40 mins | 12 porções | Médio

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
- 7 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 7 colheres (sopa) de uva-passa
- 7 colheres (sopa) de nozes e/ou castanhas picadas
- 7 maçãs fuji ou maçãs verdes
- 4 colheres (sopa) de açúcar demerara
- Caldo de 1 limão
- 1 colher (sopa) de manteiga para untar
- 3 colheres (chá) de canela em pó

Modo de preparo

01. Pré-aqueça o forno em temperatura média.
02. Em uma panela derreta a manteiga.
03. Numa tigela misture a aveia, farinha de trigo integral, canela, açúcar mascavo, uva-passa e nozes.
04. Junte a margarina derretida e misture com as mãos até formar uma farofa. Reserve.
05. Descasque e retire as sementes das maçãs, dividindo em duas metades no sentido do comprimento.
06. Corte as metades em fatias, formando meias-luas. Conforme for cortando as maçãs, transfira para um prato fundo com o caldo do limão e o açúcar demerara e molhe os dois lados de cada fatia (isso evitará que oxidem e escureçam).
07. Unte uma fôrma refratária com manteiga e vá sobrepondo as fatias de maçã, todas no mesmo sentido, de modo a formar uma escama.
08. Espalhe a farofa sobre as maçãs e aperte delicadamente.
09. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 10 minutos.
10. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 5 minutos ou até que a crosta de aveia esteja dourada.

Sirva quente ou frio.

Instituto movere

Suco refrescante

5 mins | 6 porções | Fácil

Ingredientes

- 1/2 melão
- 2 maçãs verdes
- 750ml de água
- 1/4 copo de suco de limão

Modo de preparo

1. Retire as sementes e a casca do melão
2. Pique o melão e as maçãs.
3. Bata no liquidificador o melão e a maçã, colocando a água aos poucos.
4. Adicione o suco de limão e bata por mais alguns segundos.
5. Coe, adoce e sirva com cubos de gelo.

Bolinhos de sardinha

30 min | aprox. 12 unidades | Fácil

Ingredientes

- 1 lata de sardinha em conserva limpa e picada
- 3 fatias de pão de forma integral esfarelado
- 25g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1/2 colher (chá) de raspas de limão
- 4 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture a sardinha, o pão, o queijo, a salsa, a cebolinha, o alho, o ovo, o café, o suco e as raspas de limão, a farinha de rosca e sal.
2. Amasse bem, molde bolinhos achatados.
3. Disponha os bolinhos em assadeira anti-aderente untada com óleo.
4. Leve para assar.
5. Após dourar a parte de baixo, vire os bolinhos e continue assando.
6. Sirva quente.

Bolinho de atum

30 min

aprox. 15 unidades pequenas

Fácil

Ingredientes

- 2 batatas médias cozidas
- 1 lata de atum
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- Ervas (secas ou frescas) de sua preferência
- Sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo

1. Amasse a batata como se fosse fazer um purê.
2. Em uma vasilha, junte a batata com o restante dos ingredientes.
3. Misture bem e faça bolinhos achatados com as mãos.
4. Disponha os bolinhos em forma untada com óleo.
5. Leve para assar em forno médio até dourar em baixo dos bolinhos.
6. Sirva quente.

Muffin de cenoura e legumes

40 min | aprox. 12 unidades | Médio

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco
- 1 cenoura média ralada
- 1 a 2 xícaras (chá) legumes variados cozidos e picados
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

1. Em uma vasilha coloque a farinha, leite e ovos e misture com um fouet (batedor de ovos).
2. Adicione a cenoura, os legumes e o azeite.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto e acrescente o queijo e o manjericão. A massa deve ficar com uma consistência pastosa
4. Por último adicione o fermento.
5. Distribua o a massa nas forminhas untadas e enfarinhadas.
6. Leve ao forno pré-aquecido em 180° por 20 minutos ou até dourar.

Cookies de banana

30 min

aprox. 50 unidades

Difícil

Ingredientes

- 2 bananas nanicas
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 ovos batidos

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes na ordem que se apresentam, até obter uma massa mole e pastosa.
2. Em uma assadeira retangular faça montinhos pequenos com a ajuda de duas colheres, deixando espaço entre eles.
3. Asse em forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até que dourem levemente.

Biscoito de polvilho e chia

40 min

aprox. 40 unidades

Médio

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 1 ovo
- 120ml óleo
- 200ml de água fria
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal
- 2 colheres (sopa) de semente de chia

Modo de preparo

01. Ferva 150 ml da água e acrescente o óleo. Reserve.
02. Em uma vasilha, misture o polvilho azedo, a semente de chia e o sal.
03. Acrescente a água com óleo e misture bem.
04. Leve a massa ainda quente para a batedeira e adicione o ovo.
05. Bata até obter uma massa uniforme e aerada, adicionando os 50 ml de água restante aos poucos.
06. Coloque a massa em um saco de confeitar ou coloque em um saquinho plástico cortando uma das pontinhas.
07. Em uma assadeira, faça formatos de palitinhos e leve ao forno pre-aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos ou até começar a dourar a parte de baixo dos biscoitos.

Chips de abobrinha com parmesão

30 mins | 4 porções | Fácil

Ingredientes

- 1 abobrinha italiana fatiada finamente;
- 50g de parmesão ralado (pode ser de saquinho);
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) suco de limão;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 2 dentes de alho triturados ou picados;
- 1 colher (chá) de sal bem rasa;
- Pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

01. Em uma vasilha adicione a água, o suco de limão, o azeite, o alho, o sal e a pimenta do reino. Misture bem.
02. Passe cada rodela de abobrinha na mistura da vasilha e em seguida no queijo parmesão ralado, como se estivesse empanando.
04. Forre uma assadeira com papel alumínio e unte com azeite por cima do alumínio.
05. Coloque as rodelas de abobrinha e leve para assar em forno alto por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Empanado de frango

1 h 30min

aprox. 20 unidades

Difícil

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 300g de peito de frango desfiado
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 xicara (chá) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral

Para empanar

- 2 claras
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 xicara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (chá) de açafrão
- Aproximadamente 4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue a cebola no azeite e junte o frango, o sal e o molho de tomate.
2. Adicione o leite e, quando ferver, despeje a farinha de uma só vez.
3. Mexa bem até formar uma bola que desgrude da panela.
4. Coloque em um prato e deixe esfriar por alguns segundos terminando o processo na geladeira.
5. Abra a massa em uma superfície plana enfarinhada e use um cortador para dar forma à massa.
6. Em seguida, passe a massa já moldada nas claras ligeiramente batidas e empane com aveia em flocos misturada a farinha de trigo e o açafrão. Coloque os empanados em uma assadeira untada com uma parte de azeite e pincele o restante por cima dos empanados.
7. Leve ao forno quente de médio por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Instituto movere

Bolo BLC

50 mins | 12 porções | Fácil

Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 beterrabas cruas pequenas
- 1 cenoura crua pequena
- 2 xícaras (chá)de açúcar
- 3 xicaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

1. Lave bem a beterraba e a cenoura.
2. Bata no liquidificador os ovos, óleo, o suco da laranja, a beterraba e a cenoura picadas com cascas. Reserve.
3. Em uma tigela, junte a mistura com os demais ingredientes (exceto o fermento) e mexa até obter uma massa homogênea.
4. Acrescente o fermento e misture bem.
3. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio pré-aquecido para assar.

Massa de wrap

50 min | 12 unidades | Médio

Ingredientes

- 220ml de água morna
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Aproximadamente 2 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo

01. Em uma tigela despeje a água. Acrescente o sal, o açúcar, o azeite e misture.
02. Siga aos poucos acrescentando a farinha de trigo. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove um pouco a massa.
03. Divida a massa em 12 bolinhas, e deixe descansar por 20 minutos.
04. Após, abra cada bolinha com um rolo, ou com as mãos, em superfície enfarinhada até chegar na espessura desejada, mais fininha.
05. Em uma frigideira grande antiaderente bem quente coloque a massa de Wrap, e quando começar a levantar umas bolhas e dourar levemente vire, e deixe dourar do outro lado.
06. Retire da frigideira e na sequência salpique um pouco de água, para manter a massa úmida e maleável. Repita esse processo em todas as massas.
07. Sirva a seguir como desejar, ou guarde em saquinhos bem fechados.

Pizza de sobra de arroz

40 min | 8 pedaços | Fácil

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de sobras de arroz
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado a gosto

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture bem.
2. Coloque em assadeira untada com manteiga e espalhe.
3. Coloque o molho e recheio de sua preferência e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 a 30 minutos.

Sugestão: vegetais e seus talos podem ser acrescentados na massa da pizza ou no recheio para deixar mais nutritivo.

Rabanada com abacaxi e coco

20 min | 8 unidades | Difícil

Ingredientes

- 1 ovo
- 1/2 xícara de suco de abacaxi sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 8 fatias de pão integral tipo baguete
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de coco ralado adoçado

Modo de preparo

1. Em uma tigela grande bata o ovo, o suco de abacaxi, o açúcar e a canela até formar uma mistura homogênea. Mergulhe as fatias de pão na mistura, envolvendo os dois lados até ficarem encharcadas.
2. Aqueça um frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um fio de óleo.
3. Grelhe as fatias de pão, aos poucos, por 2 minutos de cada lado, até ficarem duros por completo.
4. Transfira as rabanadas para um prato, regue com mel e salpique o coco por cima.

Geladinho funcional amarelo – maracujá com gengibre

10 mins | 12 porções | Fácil

Ingredientes

- 2 unidades médias de maracujá
- 1 colher (sopa) rasa de gengibre descascado
- 1,5 litro de água
- Açúcar a gosto

Geladinho funcional vermelho – beterraba, melancia e gengibre

10 mins | 6 porções | Difícil

Ingredientes

- 1/4 unidade de melancia
- 1 beterraba pequena
- 5 rodelas finas de gengibre

Couve, abacaxi, manga, gengibre, hortelã e água de coco (ou água)

5–10 mins | 16 porções | Fácil

Ingredientes

- 2 unidades grandes de manga picada
- 2 folhas de couve-manteiga
- 4 rodelas finas de gengibre
- 1/2 unidade de abacaxi
- água de coco ou água
- Hortelã a gosto
- Açúcar a gosto

Bolo de beterraba integral

45 mins | 12 porções | Fácil

Ingredientes

- 4 ovos
- 3/4 de xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 beterrabas médias
- 1 xícara (chá) de farinha branca
- 1 xícara (chá) de farinha integral
- Uma pitada de sal
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Modo de preparo

01. Bata os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até formar um creme homogêneo.
02. Acrescente a beterraba picada e bata até ficar homogêneo.
03. Em uma vasilha, coloque a massa de beterraba e peneire a farinha com o fermento. Misture delicadamente.
04. Coloque em uma forma untada e enfarinhada ou em formas de cupcake e leve ao forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos, ou até que um palito saia limpo quando espetado.

Arroz doce funcional

1 h 20mins

aprox. 15 unidades

Médio

Ingredientes

- 600ml de leite de coco
- 1 litro de água
- 5 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 xícara de arroz cateto branco ou integral (ou meio a meio)
- 5 cravos
- 1 canela em pau

Modo de preparo

01. Bata no liquidificador o leite de coco, a água e o açúcar;
02. Coloque a mistura em uma panela média (com borda alta) com o arroz, cravo e a canela e cozinhe em fogo médio;
03. Mexa de vez em quando para não grudar;
04. Quando começar a ferver, baixe o fogo, deixe a panela semi-tampada, por 30 minutos, até o arroz ficar cozido e o doce mais apurado;
05. Mexa de vez em quando para soltar o amido do arroz, assim, ficará mais cremoso;
06. Lembre-se de tampar (parcialmente) a panela todas as vezes que mexer;
07. Passados os 30 minutos, transfira o arroz doce para uma travessa. A sobremesa fica bem cremosa quando gelada;
08. Sirva com canela em pó, quente ou frio.

Bruschetta de abobrinha

40 mins

aprox. 12 fatias

Fácil

Ingredientes

- 2 dentes de alho picados
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 abobrinha ralada
- 1 colher (sopa) de manjericão picado
- Sal a gosto
- 100 g de queijo minas frescal ralado
- 1 pão italiano (filão)

Modo de preparo

01. Numa panela, refogue os dentes de alho no azeite.
02. Junte a abobrinha ralada e deixe secar um pouco.
03. Adicione o manjericão, tempere com sal e junte o queijo. Retire do fogo.
04. Coloque a mistura sobre as fatias de pão e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos antes de servir.

Crepe de banana

25 mins

aprox 10 unidades

Fácil

Ingredientes

- 3 unidades de banana nanica
- 1 ovo
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo

1. Amasse as bananas e misture todos os ingredientes, fazendo uma massa consistente.
2. Unte uma frigideira com e com um auxílio de uma colher, divida a massa em porções, em formato arredondado.
3. Doure os dois lados e sirva.

Coxinha de mandioca assada

60min

aprox. 20 unidades

Difícil

Ingredientes

- 1/2 Kg mandioca cozida em purê
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 xícara de leite morno
- 1/4 xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo
- 1 colher (chá) de sal

Para empanar:

- ovos
- farelo de aveia
- óleo ou azeite

Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, até obter uma massa lisa e homogênea. Se necessário acrescente mais farinha de trigo. Reserve.
2. Prepare o recheio de sua preferência.
3. Recheie a massa da coxinha. Empane as coxinhas com o ovo e o farelo de aveia.
4. Unte uma assadeira com óleo e disponha as coxinhas.
5. Com o auxílio de um pincel, espalhe o azeite ou óleo por cima das coxinhas, para dourar mais ao assar.
6. Leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

Patê de frango

5min

aprox. 20 unidades

Médio

Ingredientes

- 300 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura média ralada
- 1 cebola pequena bem picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- Azeitonas a gosto
- 250 gramas de requeijão de ricota (bater no liquidificador ricota com leite desnatado e sal) ou requeijão light
- Sal a gosto

Modo de preparo

01. Misture o frango com os demais ingredientes.
02. Prove o tempero e acerte o sal, se for necessário.

Empanado de peixe

1 h 30mins | 6 porções | Difícil

Ingredientes

- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 300g de filé de peixe branco
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral

Para empanar

- 2 claras
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/4 xicara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (chá) de açafrão
- Aproximadamente 4 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue a cebola no azeite e junte o peixe, o sal e o molho de tomate.
2. Deixe cozinhar até desmanchar o peixe. Adicione o leite e, quando ferver, despeje a farinha de uma só vez.
3. Mexa bem até formar uma bola que desgrude da panela.
4. Coloque em um prato e deixe esfriar por alguns segundos terminando o processo na geladeira.
5. Abra a massa em uma superfície plana enfarinhada e use um cortador para dar forma à massa.
6. Em seguida, passe a massa já moldada nas claras ligeiramente batidas e empane com aveia em flocos misturada a farinha de trigo e o açafrão. Coloque os empanados em uma assadeira untada com uma parte de azeite e pincele o restante por cima dos empanados.
7. Leve ao forno quente de médio por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Suco de melancia com gengibre

5mins 6 porções Fácil

Ingredientes

- 1/2 melancia
- 3 rodelas finas de gengibre

Modo de preparo

1. Pique a melancia.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador. A quantidade de gengibre pode ser alterada conforme o gosto.
3. Sirva gelado

Rolinhos de banana

40mins | 12 porções | Médio

Ingredientes

- 12 fatias de pão de forma
- 12 bananas nanicas
- 1 abacate maduro
- Chocolate em pó a gosto
- Açúcar a gosto
- Canela em pó a gosto
- 2 ovos
- Manteiga
- 100 ml de leite

Modo de preparo

01. Retire as beiradas do pão e amasse cada fatia com um rolo.
02. Bata no liquidificador o abacate maduro, o chocolate em pó e o açúcar, até virar um creme.
03. Cuidadosamente espalhe um pouco de creme no pão.
04. Disponha a banana sobre as fatias de pão com o creme e enrole.
05. Coloque os ovos e o leite em uma tigela e bata.
06. Mergulhe cada rolinho na mistura de ovo e leite.
07. Em um recipiente misture açúcar e canela e passe o rolinho nesta mistura.
08. Disponha esses rolinhos em uma assadeira untada com manteiga e leve ao forno médio pré-aquecido até dourar.

Panqueca de cenoura

50min | aprox. 15 unidades | Médio

Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara (chá) de farinha integral
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 cenoura grande
- Sal a gosto

Recheio:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de milho verde
- Salsinha
- Sal e temperos a gosto

Montagem:

- 2 xícaras de molho de tomate
- Queijo parmesão ralado à gosto

Modo de preparo

Massa:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificado e reserve;
2. Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer;
3. Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa;
4. Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

Recheio:

1. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione o frango desfiado e misture por mais 5 min em seguida acrescente os demais ingredientes e um pouco de água. Deixe apurar por alguns minutos. reserve

montagem e finalização:

1. Separe uma assadeira grande e espalhe um pouco do molho de tomate.
2. pegue cada massa de panqueca e coloque um pouco de recheio e enrole
3. espalhe o restante do molho e salpique queijo parmesão.
4. Leve ao forno pré-aquecido por 15 min ou até que o queijo esteja derretido

Panqueca de beterraba

50min | 10 porções | Médio

Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca
- 1/2 xícara (chá) de farinha integral
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 beterraba pequena
- Sal a gosto

Recheio:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 500gr de carne moída
- 1 berinjela média picada em cubos pequenos
- Salsinha a gosto
- Sal, pimenta do reino e orégano a gosto

Montagem:

2 xícaras de molho de tomate

Queijo parmesão ralado à gosto

Modo de preparo

Massa:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificado e reserve;
2. Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer;
3. Com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa;
4. Abaixe o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa.

Recheio:

1. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho;
2. Acrescente a carne moída e refogue;
3. Adicione a berinjela e os demais ingredientes, e deixe apurar por alguns minutos.

montagem e finalização:

1. Separe uma assadeira grande e espalhe um pouco do molho de tomate.
2. pegue cada massa de panqueca e coloque um pouco de recheio e enrole
3. espalhe o restante do molho e salpique queijo parmesão.
4. Leve ao forno pré-aquecido por 15 min ou até que o queijo esteja derretido

Suco da horta

5-10mins 6 porções Fácil

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de couve manteiga
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- Açúcar a gosto
- 1/3 xícara (chá) de suco de limão

Modo de preparo

01. Bata a polpa de maracujá, coe e reserve.
02. Lave e higienize as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água.
03. Acrescente a polpa de maracujá, o açúcar e o limão e bata rapidamente.
04. Sirva bem gelado.

Torta de liquidificador

60mins | 12 porções | Médio

Ingredientes

Recheio:

- 3 tomates picados sem semente
- 1/2 queijo branco (aprox. 250g)
- 1 cebola picada (de molho em água)
- Salsinha a gosto
- Orégano a gosto
- 1 pitada de sal (para temperar)
- Azeite a gosto (para temperar)

Massa:

- 3 ovos
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneiradas
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo

Recheio:

01. Misture o tomate picado, o queijo branco, a salsinha, a cebolinha e o orégano fresco e tempere com o sal e o azeite.
02. Deixe a cebola picada de molho em água, a parte, para reduzir o ardor.

Massa:

01. Bata no liquidificador os ovos, o azeite, o leite, sal, e um pouco do queijo ralado.
02. Depois de batido, coloque numa travessa e misture a farinha peneirada e o fermento à mão.
03. Misture a cebola ao recheio, e depois despeje na massa. Misture tudo à mão.
04. Com a forma untada e enfarinhada, despeje o conteúdo na forma, coloque um pouco do queijo ralado em cima, e leve ao forno por 40 minutos (ou até que esteja assado) à 180 °C.
05. Espere esfriar um pouco para desenformar. Se desenformá-la muito quente, ela pode quebrar. E lembre-se, o recheio você pode variar conforme quiser.

Salada criativa

10mins | 8 porções | Fácil

Ingredientes

- 1 pé de alface
- 2 xícaras de cenoura ralada no ralo grosso
- 1 xícara (chá) de abobrinha crua cortada em rodelas finas
- 1 xícara (chá) de queijo branco cortado em cubinhos
- 1 tomate cortado em rodelas
- Algumas castanhas-do-pará
- Mix de ervas picadinhas: salsinha, cebolinha e hortelã

Molho

- sal à gosto
- azeite à gosto
- suco de limão à gosto

Modo de preparo

01. Na saladeira, coloque por ordem a alface, a cenoura e por cima a abobrinha.
02. Em seguida, disponha o queijo e as ervas.
03. Decore com as castanhas e os tomates em rodelas.
04. ao consumir, tempere a salada com o molho

Picolé de frutas em camadas

02hrs

aprox. 20 unidades

Fácil

Ingredientes

Opção 1

- 1 abacaxi descascado e picado
- Suco de 3 limões
- 1/2 melancia em cubos
- Água
- 3 colheres (sopa) de liga neutra
- Açúcar para adoçar

Opção 2

- 3 mangas descascadas e picadas
- 5 kiwis descascados e picados
- Suco de 3 limões
- Água
- 3 colheres (sopa) de liga neutra
- Açúcar para adoçar

Modo de preparo:

01. Coloque os pedaços de uma das frutas no liquidificador.
02. Acrescente água até completar um litro e bata até formar um suco.
03. Acrescente 1 colher (sopa) de liga neutra e bata novamente. Adoce apenas se necessário.
04. Distribua o suco em copos descartáveis ou formas para picolé até completar 1/3 do volume. Leve para congelar.
05. Repita o procedimento com a segunda fruta e forme a segunda camada nos copos. Leve para congelar.
06. Antes de congelar por completo a segunda camada, espete palito de picolé nos copos e leve para terminar o congelamento.
07. Repita o mesmo procedimento com a terceira fruta e distribua nos copos para formar a última camada. Leva para congelar.
08. Após congelado, desenforme os copos molhando as laterais e fundo do copo em água corrente para o picolé desprender do copo e sirva.

Brigadeiro com aveia e fruta

50mins | 15 porções | Médio

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sobremesa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- Uvas sem semente ou morangos lavados e secos
- Sementes oleaginosas trituradas (nozes, castanhas, amêndoas) para cobrir os brigadeiros

Modo de preparo

1. Em uma panela coloque o leite condensado, a manteiga, o farelo de aveia e o chocolate em pó e misture.
2. Leve a panela com a mistura ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar. Desligue o fogo e espere esfriar.
3. Em um prato disponha as sementes oleaginosas trituradas.
4. Com o auxílio de uma colher, pegue um pouco da massa e cubra a fruta com uma camada do brigadeiro.
5. Passe o brigadeiro nas sementes oleaginosas trituradas e coloque o brigadeiro em uma forminha de papel.