PATROCÍNIO: General Mills Foundation

APOIO: Instituto Melhores Dias
melhoresdias.org.br

LIVRO DE Receitas

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR DE POUSO ALEGRE

Melhores Receitas da Alimentação Escolar

Contém as 10 melhores receitas
do concurso de receitas da
alimentação escolar de Pouso Alegre

Departamento de
Alimentação Escolar

Secretaria de
Educação e Cultura

Prefeitura Municipal
de **Pouso Alegre**

Livro de Receitas da Alimentação Escolar de Pouso Alegre

Prefeito Municipal de Pouso Alegre
Rafael Tadeu Simões

Secretária de Educação e Cultura
Leila de Fátima Fonseca da Costa

Superintendente Municipal de Educação e Cultura
Terezinha Coutinho Pereira da Cunha

Gerente do Departamento de Alimentação Escolar
Vânia Maria Alves Mendes

Prefeitura de Pouso Alegre
Secretaria de Educação e Cultura
Departamento de Alimentação Escolar

Livro de Receitas da Alimentação Escolar de Pouso Alegre

Autores:

Robélia Vargas Consoli
Nutricionista
CRN 9 -1174

Luciana Aparecida Pereira
Nutricionista
CRN 9 – 3543

Letícia Vadnal Marsola
Estagiária de Nutrição UNIVAS

Agradecimentos

O **Departamento de Educação Alimentar** enfatiza que o agradecimento não poderia ser feito por escrito, pois o risco que se corre de esquecer de agradecer alguém é inevitável!

De forma especial, agradecemos a todos os cozinheiros e auxiliares de cozinha da **Rede Municipal de Educação**, que cotidianamente preparam e servem os alimentos aos nossos alunos com tanto amor, proporcionando alimentação adequada e de qualidade, assegurando o cumprimento desse direito aos beneficiários do **PNAE** e a eficácia do trabalho desenvolvido pelo **Departamento de Alimentação Escolar**.

Às autoridades municipais, Exmo°. Senhor Prefeito Rafael Tadeu Simões e Senhora **Secretária Municipal de Educação e Cultura** Leila de Fatima Fonseca da Costa e toda a equipe da secretaria, além da direção e coordenação das escolas pelo apoio concedido ao **Departamento de Alimentação Escolar**.

Aos nossos estagiários do curso de graduação de Nutrição (Alessandra Fernandes, Ana Cláudia Aparecida Pereira, Allysson da Silva, Duilyan Faria, Letícia Vadnal Marsola e Lucas Tadeu Martins Mattos), por estarem sempre disponíveis, atenciosos, comprometidos, com responsabilidade e prestarem trabalho tão valioso sob a orientação do quadro técnico do departamento.

À toda equipe do **Departamento de Alimentação Escolar** pelo o empenho e carinho em todas as etapas do manejo com os alimentos. Sem este pessoal nada seria possível (às vezes até o impossível eles realizam).

Ao **CAE**, por cumprirem suas tarefas e serem atuantes na ânsia de oferecermos uma alimentação cada vez melhor para nossos alunos.

Aos fornecedores da **Agricultura Familiar,** que mostram, todos os dias, a importância do homem do campo no nosso cotidiano.

Ao **Instituto Melhores Dias** pelo apoio e viabilização para a concretização desse sonho.

O nosso muito obrigado!

Departamento de Alimentação Escolar

Novembro/2018.

Apresentação

A ideia de fazer esse livro agrupando receitas tomou forma por revelar que, com os gêneros alimentícios que utilizamos no dia-a-dia, há possibilidades de grande variação de cardápios. É possível aliar o prazer da alimentação à transferência de valores nutricionais, morais e afetivos na busca por uma alimentação saudável, com a introdução de hábitos alimentares associados à transmissão de respeito, dedicação, amor, conhecimento e prazer, alimentando assim o corpo e a alma!

Vale saber que a receita culinária pode ser boa, mas se preparada com o coração "amargo" não tem como ficar saborosa e bonita. Por isso, até no preparo das refeições, são os sentimentos que promovem os temperos mais saborosos!

Atualmente, o corre-corre do cotidiano nos apresenta inúmeras vantagens como a modernização, o progresso e o desenvolvimento social, no entanto, estes, por sua vez, promovem na maioria da população distúrbios alimentares diversos, que inevitavelmente acometem a saúde de cada um e que são passados de geração para geração. Para que esses problemas tenham suas consequências minimizadas, precisamos aplicar a Educação Nutricional e Alimentar desde muito cedo em nossas crianças.

Quando se fala em Educação Alimentar e Nutricional, deve-se lembrar que cada membro da comunidade escolar é um elo dessa corrente, que começa em casa e é validada no ambiente escolar; pelos cozinheiros e auxiliares, professores e diretores. Contamos com todos nessa empreitada.

O trabalho de Departamento de Alimentação Escolar inserido no contexto da EDUCAÇÃO, exige muita dedicação e responsabilidade. Atualmente, o nosso Departamento está formado por equipe de profissionais comprometidos e capacitados. O adequado e satisfatório atendimento aos alunos da rede Municipal de Educação é o nosso maior objetivo.

A transmissão do conceito de como é fascinante o desempenho das funções de todos que lidam direta ou indiretamente com o oferecimento da alimentação é o grande significado da atuação do profissional Nutricionista. Aqui em nosso Departamento, isso não seria possível sem toda a equipe e, em cada escola, se não pudéssemos contar com os cozinheiros e auxiliares de cozinha que, pra nós, são o grande alicerce do desempenho do nosso trabalho.

Aproveite bem o livro.
Um abraço!

Luciana Pereira
Nutricionista
CRN 9 - 3543

Robélia Vargas Consoli
Nutricionista
CRN 9 - 1174

Sumário

Doces

Bolacha econômica 7
Bolacha simples de maisena 8
Bolo de fubá cremoso 9
Bolo de abobrinha 10
Bolo de aveia com banana 11
Bolo de aveia com maçã e canela 12
Bolo de banana (da Celeste) 13
Bolo de banana com farinha de rosca 14
Bolo de beterraba 15
Bolo de cenoura 16
Bolo de chocolate nega maluca 17
Bolo de farinha de milho 18
Bolo de farinha de trigo comum 19
Bolo de fubá de liquidificador 20
Bolo de laranja natural 21
Bolo de maçã com canela 22
Bolo de mandioca 23
Bolo nutritivo com cenoura e beterraba 24
Brigadeiro de mandioca 25
Cookie de aveia com banana 26
Maçã gelatinada 27
Mata-fome 28
Pão de banana 29
Pavê nutritivo 30
Torta preguiçosa de banana 31
Casquinha com creme de chocolate e calda de morango 32

Salgados

Almôndega com aveia 34
Arroz com brócolis e frango 35
Batata assada com linguiça 36
Bolinhos de arroz assados 37
Bolinho de proteína de soja 38
Bolo de carne com aveia 39
Bolo salgado de canjiquinha 40
Creme de abóbora assado 41
Creme de milho verde 42
Creme leve de legumes 43
Hambúrguer de abobrinha 44
Macarrão à bolonhesa com milho 45
Macarrão com legumes 46
Massa de liquidificador para torta salgada 47
Massa de panqueca 48
Massa de pizza com fermento químico 49
Nhoque de abóbora 50
Omelete de abobrinha 51
Pão de queijo 52
Pãozinho de cebola 53
Purê com molho nutritivo 54
Suflê de abobrinha 55

Receitas Premiadas

Abobrinha gratinada 57
Bobó de frango 58
Bolinho de proteína de soja 59
Espaguete de abobrinha com molho de carne moída 60
Fanta caseira 61
Farofa de cebola 62
Nhoque verde 63
Molho de cenoura com frango 64
Rosquinhas de polvilho 65
Torta de proteína de soja texturizada 66

Doces

Bolacha econômica

Ingredientes

- 1 copo leite;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) margarina;
- 5 colheres (sopa) açúcar;
- 1 colher (sopa) de sal amoníaco;
- gotinhas de baunilha;
- farinha de trigo até amassar.

Rende aproximadamente
50 unidades

Modo de preparo

Abrir a massa e cortar fatias não muito finas.
Passar açúcar antes de assar.

Parece biscoito" Champanhe

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
35,18	3,7	0,98	2	0	30,66	2,93	0,12	0,04	13,74	9,95	0,3

Bolacha simples de maisena

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de maisena;
- 3 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 ovos;
- 1 copo óleo;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Rende aproximadamente
100 unidades

Modo de preparo

Numa bacia, coloque a farinha, a maisena e o açúcar; misture bem e coloque os ovos, a margarina, o óleo e o fermento.

Amasse bem e deixe descansar por 10 minutos.

Faça as bolachas e asse em forno quente (em assadeira untada) por 20 minutos.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
54,72	9,55	0,65	1,52	0,20	7,68	1,26	0,04	0,13	2,88	1,18	0

Bolo de fubá cremoso

Ingredientes

- 4 ovos;
- 1 e 1/2 xícara (chá) açúcar;
- 1 xícara (chá) fubá;
- 2 xícaras (chá) leite;
- 50g queijo ralado;
- 50g coco ralado;
- ½ xícara maisena;
- 1 colher (sopa) fermento em pó;
- Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar a assadeira.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje em forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido até assar e dourar levemente.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
121,7	20,08	3,47	1,18	0,28	57,2	13,7	0,38	0,52	77,1	19,2	0,19

Bolo de abobrinha

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de abobrinha italiana picada;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó;
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- ½ xícara (chá) de uva passa;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- ½ xícara (chá) açúcar para polvilhar.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, açúcar e o óleo.

Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha e a uva-passa e despeje a massa.

Mexa bem e acrescente o fermento. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio preaquecido até dourar. Desforme e polvilhe o açúcar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
171,1	32,7	3	3,16	1,3	44,3	7,8	0,23	0,94	13,38	6,12	0,27

Bolo de aveia com banana

Ingredientes

- 6 bananas nanicas maduras e picadas;
- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de aveia em flocos grossos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de canela em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata as bananas no liquidificador, com o óleo e os ovos. Reserve.

Coloque em uma tigela os ingredientes secos e misture, à mão, o que foi batido no liquidificador.

Leve ao forno médio pré-aquecido em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
161,4	22,6	3,4	6,5	1,5	22	19,4	0,51	0,95	83,1	7,9	0,07

Bolo de aveia com maçã e canela

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 4 gemas;
- 4 maçãs sem casca, cortadas;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia;
- 4 claras em neve;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Cobertura:

- 1/2 xícara de açúcar com canela em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Misture tudo e coloque para assar por 30 minutos.

Coloque a cobertura ainda quente.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
151,5	24,6	3,36	4,61	1,61	33	13,1	0,39	0,82	83,05	8,8	0,95

Bolo de banana (da Celeste)

Ingredientes

- 6 bananas nanicas;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata no liquidificador as bananas, o óleo e os ovos.

Coloque em uma vasilha o que foi batido e acrescente o açúcar, a farinha de rosca e o fermento em pó.

Se quiser, acrescente 2 colheres (sopa) de chocolate em pó na massa.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
175,8	30	2,6	5,25	0,90	16,4	12,2	0,33	1,11	78,1	5,9	0,4

Bolo de banana com farinha de rosca

(da Cleide da Jandira Tosta)

Ingredientes

- 6 bananas nanicas picadas em rodelas;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca;
- 1 copo de óleo;
- 4 ovos;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 xícara (café) de água.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa vasilha grande e acrescente as 2 xícaras cheias de farinha de pão.

Misture tudo e vire em um tabuleiro polvilhado e enfarinhado.

Leve ao forno para assar.

Depois de assado, espalhe canela misturada com açúcar sobre o bolo.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
158,9	27,5	3,2	4,18	0,88	37,5	12,04	0,30	1,11	133,5	8,78	0

Bolo de beterraba

(da Robélia Nutricionista)

Ingredientes

- 1 copo de suco de laranja;
- 4 xícaras (chá) de beterraba picada;
- 3 ovos;
- 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.

Cobertura:

- 1 colher (sopa) de margarina;
- 3 colheres (sopa) de achocolatado;
- 3 colheres (sopa) de açúcar ;
- 1 xícara (chá) de leite.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Junte o suco de laranja e as beterrabas e bata no liquidificador. Reserve.

À parte, bata as gemas, o açúcar e o óleo, acrescentando o suco batido aos poucos.

Adicione a farinha de trigo.

Por último, coloque as claras em neve e o fermento. Asse em forno médio.

Derreta margarina, junte o achocolatado, o açúcar e, por último, o leite. Deixe ferver até encorpar. Coloque a cobertura sobre o bolo ainda quente.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
187,2	34,6	3,33	3,98	1,38	42,2	10,38	0,31	0,61	85,66	5,92	6,85

Bolo de cenoura

(do Rogério da Merenda)

Ingredientes

- 2 cenouras grandes cruas raspadas;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Cobertura:

- 1 lata de creme de leite;
- 4 colheres de sopa de achocolatado.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata a cenoura, os ovos e o óleo no liquidificador.

Junte as duas massas e leve ao forno em forma untada e enfarinhada.

Para a cobertura, junte a lata de creme de leite com achocolatado. Leve ao fogo e mexa até aparecer o fundo da panela.

Depois de desligado, continue mexendo. Despeje sobre o bolo ainda quente.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
164,9	30,15	3,1	3,5	1,16	35,7	6,74	0,23	0,58	15,01	6,58	0,69

Bolo de chocolate nega maluca

Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- ½ xícara (chá) de água fervente.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata os ovos com o açúcar e acrescente os demais ingredientes, mexendo sempre.

Por fim, coloque o óleo, a água e, depois, o fermento em pó.

Em forma untada, leve para assar em forno pré-aquecido por por cerca de 40 minutos.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
113,7	14,18	2,55	5,66	0,60	35,8	4,28	0,18	0,27	85,05	10,20	0,12

Bolo de farinha de milho

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de farinha de milho;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de açúcar refinado;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (sopa) de canela em pó;
- 3 ovos (claras em ponto de neve).

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Deixe a farinha de milho de molho com o leite durante 5 minutos.

Em seguida, acrescente os demais ingredientes - menos as claras.

Bata muito bem.

Por último, junte as claras em neve e mexa.

Coloque em forma redonda, com buraco.

O forno deve ser pré-aquecido antes de colocar o bolo para assar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
139,9	24,26	2,44	3,80	1,13	24,28	9,86	0,27	0,45	18,6	12,3	0,07

Bolo de farinha de trigo comum

(da Maria da Secretaria)

Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo;
- 1 e 1/2 copo de açúcar;
- 1/2 copo de óleo;
- 1 e 1/2 copo de leite;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata tudo e coloque em forma grande para assar. Não precisa bater claras em neve.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
145,6	25,03	3,6	3,3	0,71	43,2	6,65	0,27	0,6	23,35	11,3	0,07

Bolo de fubá de liquidificador

(da Jracema da Jandira Tosta)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de fubá;
- 3 ovos;
- 3 xícaras (chá) de leite;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xicara (chá) de óleo;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

A massa deve ficar mole.

Acrescente uma pitada de sal e uma de erva doce na massa.

Coloque em assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
124,8	20,7	3,7	3,6	0,85	60,05	7,08	0,285	0,27	60,3	19,2	0,34

Bolo de laranja natural

Ingredientes

- 1 copo de açúcar;
- 4 ovos;
- 3 laranjas descascadas e sem semente;
- 1 copo de óleo;
- 2 copos de farinha de trigo;
- 1 colher de fermento em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata bem o açúcar, ovos, laranja e óleo no liquidificador.

Coloque em uma vasilha grande e acrescente a farinha de trigo batendo bem para não ficar bolinhas. Depois, acrescente o fermento em pó.

Unte forma, pré aqueça o forno em 200°C por 10 minutos e asse em 180°C por 35 a 40 minutos.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
175,5	28,96	2,78	5,51	0,7	30,42	5,97	0,22	0,47	82,7	7,9	11,4

Bolo de maçã com canela

Ingredientes

- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 unidades maçã c/ casca picada;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada;
- 1 colher (sobre) de fermento em pó;
- ½ colher (sopa) de canela em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os ingredientes líquidos.

Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio, pré-aquecido, para assar até que um palito este saia limpo ao espetar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
156,1	26,7	2,26	3,07	0,73	29,43	4,16	0,183	0,53	78,6	5,99	0,235

Bolo de mandioca

(do Márcio de Congonhal)

Ingredientes

- 3 mandiocas graúdas e cruas raladas (cerca de 500 g);
- ½ litro de leite;
- 5 ovos;
- 100 g de margarina;
- 3 copos de açúcar;
- farinha de trigo (só pra fazer a massa);
- 2 colheres de fermento.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Asse em forma untada e enfarinhada.

Pode-se acrescentar coco ralado à massa ou salpicar coco ralado sobre ela antes de colocar o bolo para assar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
172,6	26,08	2,84	6,6	0,44	51,13	13,05	0,31	0,24	100,4	18,48	3,31

Bolo nutritivo com cenoura e beterraba

Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de beterraba;
- 1 xícara (chá) de cenoura;
- 2 unidades de laranja;
- ¾ xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada;
- 3 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem casca e sem sementes e o óleo.

Adicione o açúcar peneirado.

Acrescente a farinha e o fermento e misture bem.

Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio, pré-aquecido, para assar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
165,42	29,55	3,08	3,81	1,56	41,6	11,32	0,29	0,68	77,27	23,85	10,18

Brigadeiro de mandioca

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de mandioca;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 10 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de leite em pó;
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 5 colheres (sopa) de chocolate granulado.

Rende aproximadamente
30 unidades

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve.

À parte, derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem.

Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela.

Modele o docinhos e passe no chocolate granulado.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
103,5	16,42	1,16	3,85	0,34	41,37	9,14	0,183	0,16	79,66	29,23	2

Cookie de aveia com banana

Ingredientes

- 2 bananas amassadas;
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de aveia grossa (flocos);
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 ovo batido.

Rende aproximadamente
18 unidades

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes na mão. Se a massa ficar muito mole, acrescente (aos poucos) mais um pouco de farinha de trigo até normalizar.

Não enrole como biscoito, ela é colocada com o auxílio de uma colher. Vá entornando delicadamente sobre o tabuleiro untado e enfarinhado, deixando espaço entre eles, pois crescem dentro do forno.

Se quiser um cookie crocante, peneire açúcar com canela em cima de cada um antes de levar ao forno.

Se quiser um cookie macio, coloque açúcar com canela depois de sair do forno, ainda quente.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
104,5	19,30	1,86	2,37	1,12	17,68	13,2	0,28	0,60	71,83	21,8	0

Maçã gelatinada

(da Roseli de Itajubá)

Ingredientes

- 6 maçãs;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- canela em pau a gosto;
- 1 caixa de gelatina sabor de morango.

Rende aproximadamente
6 unidades

Modo de preparo

Higienize as maçãs, descasque e distribua uma ao lado da outra em uma panela de pressão.

Acrescente a água, o açúcar, a canela e, por cima, o pó de gelatina.

Tampe a panela e deixe pegar a pressão. Marque 3 minutos e desligue.

Deixe esfriar sem tirar a tampa. Depois, coloque delicadamente em um recipiente e leve a gelar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
840,5	209,75	0,375	0	1,56	5,125	2,6	0	0,17	9,79	0	2,4

Mata-fome

(Valdete do departamento de Alimentação Escolar)

Ingredientes

- 1 litro de leite;
- 6 pães amanhecidos;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 3 ovos;
- 2 copos de açúcar;
- canela a gosto.

Rende aproximadamente
30 pedaços

Modo de preparo

Pique os pães sem a casca grossa e coloque de molho no leite por 2 horas.

Bata os ovos com a margarina e acrescente os ovos 1 a 1.

Depois de muito bem batido, acrescente os pães com leite e misture bem.

Pode-se acrescentar 1 colher de fermento em pó ou deixar apenas o fermento que já há no pão.

Coloque em forma untada e leve ao forno para assar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
119,48	19,55	2,55	3,60	0,23	41,32	7,73	0,26	0,22	89,5	14,58	0,31

Pão de banana

(Palmirinha Onofre)

Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 3 bananas nanicas maduras e amassadas;
- Canela em pó a gosto.

Rende aproximadamente
12 pedaços

Modo de preparo

Bata os ovos com açúcar na batedeira até obter um creme esbranquiçado.

Enquanto isso, peneire a farinha de trigo com o fermento em pó. Sem parar de bater, coloque essa mistura alternando com o óleo.

Depois, desligue a batedeira, junte as bananas e a canela em pó e, com uma espátula, misture até ficar homogêneo.

Coloque numa forma de bolo inglês untada e polvilhada, leve para assar em forno médio (pré-aquecido) por cerca de 45 minutos.

Espere amornar, desenforme, corte em fatias e sirva.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
90,28	15,2	1,37	2,7	0,37	18,8	3,8	0,11	0,25	74,1	3,95	0

Pavê nutritivo

(Receita da Unilever)

Ingredientes

- 10 maças vermelhas picadas;
- 12 bananas nanicas picadas;
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de amido de milho;
- 3 litros de leite;
- 3 pacotes de biscoito Maria (cerca de 500g).

Rende aproximadamente
35 porções

Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque as maçãs e as bananas, 1 xícara de açúcar e a água. Cozinhe em fogo médio por 15 minutos, mexendo de vez em quando até as frutas amolecerem. Reserve.

Em uma panela grande, dissolva o amido de milho no leite, junte o restante de açúcar e leve ao fogo médio, mexendo até engrossar.

Espalhe metade do creme em uma assadeira grande ou pirex grande. Cubra com uma camada de biscoitos e, por cima, coloque o doce de frutas. Espalhe o restante do creme e leve a geladeira.

Triture o restante dos biscoitos até formar uma farofa grossa e polvilhe sobre o creme. O doce está pronto pra servir.

Dica: Substitua as maçãs e bananas por 1 abacaxi grande picado e 10 peras descascadas picadas.

Você também pode utilizar outros tipos de biscoitos: Maisena, de leite ou de coco.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
204,9	62,5	4,14	4,57	0,692	121,38	19,45	0,42	0,45	42,45	26,5	1,37

Torta preguiçosa de banana

Ingredientes

- 12 colheres (sopa) de açúcar;
- 15 colheres (sopa) de farinha de trigo com fermento;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 12 bananas bem maduras;
- 3 ovos;
- 1 e 1/2 colher (café) de essência de baunilha;
- ½ copo de leite.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Em uma bacia, faça uma farofa com o açúcar, farinha de trigo e margarina. Reserve.

Corte as bananas em fatia finas. Reserve.

Em uma assadeira média, untada e enfarinhada, coloque uma camada de farofa e outra de banana, mais uma de farofa e a última de banana.

Por fim, bata no liquidificador os 3 ovos inteiros e o leite.

Acrescente a baunilha.

Com essa mistura, regue uniformemente a torta montada.

Asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
179,4	26,6	2,8	6,94	0,6	33,2	5,15	0,20	0,5	16,7	7,9	0,04

Casquinha com creme de chocolate e calda de morango

Ingredientes

Creme de chocolate

- 100g chocolate 53% de cacau;
- 200g de biomassa de banana verde;
- 300g de leite integral.

Calda de morango

- 1 caixa de morango;
- 50g de açúcar;
- 200ml de água .

Modo de preparo

Derreta o chocolate em banho-maria, adicione a biomassa e o leite e misture até estar bem homogêneo. Leve na geladeira para gelar.

Para a geleia: lave bem os morangos, corte em cubos bem pequenos e leve ao fogo com o açúcar e a água até chegar no ponto de calda. Coloque na geladeira para gelar.

Quando o creme e a calda estiverem gelados é só montar as casquinhas colocando uma camada do creme de chocolate e finalizando com a calda de morango. Caso ache nescessário, pode corrigir a textura adicionando um pouco de água.

Informação Nutricional por porção							
Kcal	**Carboidrato (g)**	**Proteína (g)**	**Gorduras totais (g)**	**Gorduras saturadas (g)**	**Gorduras trans**	**Fibra (g)**	**Sódio (g)**
153	13	5	13	4	0	5	5

Salgados

Almôndega com aveia

(da Luciana Nutricionista)

Ingredientes

- 1 kg de Miolo de Acém Moído;
- 5 ovos;
- 200 g de aveia em flocos finos;
- 1 cebola;
- 10 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de sal.

Rende aproximadamente
65 porções

Modo de preparo

Para facilitar os processos, os temperos podem ser batidos no liquidificador.

Misture todos os ingredientes até obter uma consistência homogênea.

Modele as almôndegas em bolinhas pequenas.

Coloque em uma assadeira e leve ao forno para assar.

Quando estiver dourado, retire do forno e sirva ou coloque no molho de tomate.

Dica: essa receita serve para fazer hambúrguer caseiro

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
110	8	11,5	3,55	0,75	5,85	14,92	3,29	1,18	420	4,96	0,05

Arroz com brócolis e frango

Ingredientes

- 600g ou 2 xícaras (chá) de arroz (pode ser integral);
- 600g ou 1 maço limpo de brócolis;
- 400g de frango desfiado;
- 5 dentes ou 15g de alho;
- ½ xícara (chá) ou 50g de salsinha;
- 3 colheres (sopa) ou 30 g de óleo;
- sal a gosto.

Rende aproximadamente
10 porções

Modo de preparo

Prepare o arroz e o brócolis normalmente.

Acrescente os temperos, o brócolis e o arroz ao frango cozido e desfiado.

Sirva com salada.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
167,7	19,56	11,9	4,2	3,06	3,01	12,7	0,29	0,17	22,4	0,8	0

Batata assada com linguiça

Ingredientes

- 1 kg de batata cortada em pedaços grandes;
- 6 gomos de linguiça cortados ao meio;
- 1 pimentão verde cortado em tirinhas;
- 2 tomates sem pele e sementes em fatias;
- sal a gosto;
- orégano a gosto.

Rende aproximadamente
8 porções

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e tempere como se fosse fazer uma salada.

Arrume tudo em uma assadeira ou refratário.

Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

Tire o papel e verifique se as batatas estão macias.

Escorra a água que juntou. Polvilhe com orégano.

Volte as batatas com as linguiças ao forno até dourarem.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
213,9	9,45	14,32	13,2	0,96	12,82	17,55	2,19	0,75	738,57	0	3,15

Bolinhos de arroz assados

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- ½ xícara (chá) de queijo ralado;
- ½ xícara (chá) de leite;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado;
- ½ xícara (chá) de amido de milho;
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Rende aproximadamente
15 unidades

Modo de preparo

Unte e enfarinhe uma assadeira grande e reserve.

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem até ficar homogêneo. Deixe descansar por 10 minutos.

Com o auxilio de 2 colheres, modele os bolinhos e coloque-os na assadeira reservada.

Leve ao forno pré-aquecido até dourar levemente.

Retire do forno e sirva em seguida.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
75,5	16,6	2,25	0,82	0,33	14,43	2,45	0,118	0,214	14,13	6,81	0,04

Bolinho de proteína de soja

(da Jracema)

Ingredientes

- 1 e 1/2 kg de proteína de soja;
- 3 kg de carne moída;
- 1/2 kg de farinha de trigo;
- 6 ovos;
- tempero a gosto (cebola, alho, sal, salsinha, cebolinha).

Rende aproximadamente
136 unidades

Modo de preparo

Refogue a carne moída e reserve.

Misture a proteína de soja, os ovos e a farinha. Em seguida, coloque a carne refogada e temperada a gosto.

Sove bem até formar uma massa homogênea e enrole em formato de bolinhas. Asse em forno pré-aquecido.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
84,7	6,26	10,60	1,70	0,13	6,73	4,11	1,43	0,50	14,62	2,18	0

Bolo de carne com aveia

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de salsinha bem picado;
- 3 colheres (sopa) de cebola bem picada;
- 2/3 xícara (chá) de aveia fina;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 kg de carne moída;
- 2 ovos bem batidos;
- sal, pimenta e temperos a gosto.

Rende aproximadamente
80 unidades

Modo de preparo

Misture bem a carne com a aveia. Misture o leite com os ovos e junte à carne. Adicione os ingredientes restantes e misture bem.

Coloque em forma ligeiramente untada, deixando um espaço de 1 cm em cima.

Leve ao forno moderado, pré-aquecido, por cerca de 1 hora e 1/2. Retire do forno.

Espere alguns minutos e desenforme.

Para variar, use suco de tomate ou caldo de carne no lugar do leite.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
24,26	0,84	2,74	1	0,10	3,22	3,45	0,83	0,29	9,01	1,70	0,014

Bolo salgado de canjiquinha

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de canjiquinha;
- 1 ovo;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado;
- sal a gosto;
- 2 colheres (sopa) de salsinha;
- 1 xícara (chá) de tomate picado;
- 2 xícaras (chá) de leite.

Rende aproximadamente
18 porções

Modo de preparo

Prepare o milho quebrado (canjiquinha) como se fosse arroz.

Depois de cozido, coloque-o em uma vasilha e junte os demais ingredientes, exceto o leite.

Mexa bem e adicione o leite.

Coloque a mistura em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido até dourar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
73,1	6,98	1,71	4,25	0,33	37,10	4,92	0,16	0,20	16,88	10,26	0,24

Creme de abóbora assado

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de abóbora picada;
- 4 xícaras(chá) de cenoura picada;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite morno;
- sal a gosto;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 3 ovos.

Rende aproximadamente
5 porções

Modo de preparo

Cozinhe a abóbora e a cenoura até que fiquem bem macias. Amasse e reserve.

Derreta a margarina e acrescente a farinha de trigo mexendo bem.

Junte o leite cozinhando a mistura sem parar de mexer. Verifique o sal. Acrescente o queijo ralado e misture bem.

Coloque os legumes amassados e os ovos previamente batidos.

Asse em assadeira untada e enfarinhada por cerca de 40 minutos.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
193,16	8,44	6,96	15,18	2,37	92,28	15,9	0,70	0,6	80,8	42,3	2,36

Creme de milho verde

Ingredientes

- 1 lata de milho verde;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1/2 litro de leite;
- 2 gemas;
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 1 pitada de sal.

Rende aproximadamente
5 porções

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a manteiga e a farinha, dourando um pouco.

Coloque o leite e mexa até engrossar.

Retire a panela do fogo, junte as gemas, o queijo e o sal.

Despeje a lata de milho com um pouco de água a mais.

Leve novamente ao fogo e mexa levemente.

Pode colocar cheiro verde.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
371,9	23,5	10,6	26,12	2,86	243,26	30,82	1,22	0,97	312,08	42,92	0,94

Creme leve de legumes

Ingredientes

- 1 e 1/2 litro de água;
- 1 batata média;
- 1 mandioquinha;
- 1 cenoura;
- 1 chuchu;
- 1 abobrinha;
- 1 cebola;
- 2 tomates (sem pele e sem sementes);
- 2 dentes de alho;
- caldo de carne (somente o caldo);
- sal e pimenta a gosto.

Rende aproximadamente
5 porções

Modo de preparo

Descasque todos os ingredientes e corte-os em fatias.

Coloque tudo em uma panela de pressão e cozinhe por 10 minutos, sob pressão.

Após cozinhar, bata no liquidificador até obter a consistência cremosa.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
47,8	11,03	1,17	0,034	1,93	16,57	37,7	0,18	0,26	44,8	0	2,9

Hambúrguer de abobrinha

(da Roseli de Itajubá)

Ingredientes

- 2 abobrinhas grandes;
- 1/2 xícara (chá) de aveia;
- 1/3 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó;
- 1/2 cebola média ralada;
- 1/2 colher (chá) de sal ;
- cebolinha e salsa a gosto ;
- pimenta a gosto.

Rende aproximadamente
5 porções

Modo de preparo

Rale as abobrinhas, com casca, em ralador grosso. Tempere com o sal, pimenta, cebola e as ervas frescas.

Adicione o fermento, a aveia e a farinha de trigo e mexa bem com as mãos, até formar uma massa.

Misture o queijo ralado e modele os hambúrgueres.

Frite os hambúrgueres na frigideira.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
154,68	24,24	6,94	3,22	2,76	133,72	35,6	0,78	1,06	129,3	11,9	0

Macarrão à bolonhesa com milho

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dentes de alho amassado;
- 1 cenoura pequena picada em cubinhos;
- 1/2 xícara (chá) de milho verde;
- 200g carne moída;
- cheiro verde picado;
- sal;
- 1/2 lata de polpa de tomate;
- 250 g de macarrão parafuso colorido ;
- 1/2 colher (sopa) de manteiga.

Rende aproximadamente
6 porções

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola e o alho, a cenoura e o milho e deixe fritar.

Acrescente a carne moída, cheiro verde e sal a gosto.

Refogue mexendo sempre, até a carne cozinhar. Junte o extrato de tomate e deixe o molho encorpar.

Cozinhe o macarrão com água e sal. Escorra bem e misture a manteiga. Despeje a massa numa travessa e regue com o molho.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
244,2	35,15	11,03	6,3	1,59	14,96	20,6	2,5	1,04	76,45	0,66	0,75

Macarrão com legumes

Ingredientes

- 500g de macarrão;
- 1 maço limpo de brócolis;
- 1 cabeça pequena de couve flor (300g);
- 250g ou 3 cenouras médias;
- 1 cebola grande (60g);
- 3 dentes ou 15g de alho;
- 4 colheres de sopa ou 40g de óleo;
- sal a gosto.

Rende aproximadamente
10 porções

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão em água fervente com óleo e sal. Escorra e reserve.

Prepare os legumes em pedaços médios, refogando-os em óleo, cebola, alho e sal.

Misture os legumes ao macarrão.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
267,03	48,86	7,57	4,56	4,42	52,5	59,6	7,68	0,74	14,28	0,57	15,4

Massa de liquidificador para torta salgada

Ingredientes

- 2 ovos;
- 2 copos de farinha de trigo;
- 1 copo de óleo;
- 1 copo de leite;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 1/2 colher (sopa) de sal;
- 1 cebola;
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó.

Rende aproximadamente
18 pedaços

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento (misture depois de bater).

Coloque metade da massa na assadeira untada, mais o recheio e, depois, o restante da massa.

Asse em forno médio pré-aquecido até que a massa fique dourada.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
104,6	11,5	2,26	5,37	0,52	30,4	9,15	0,18	0,35	97,05	6,8	0,14

Massa de panqueca

Ingredientes

- 3 colheres de farinha de trigo;
- 1 xícara de leite;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal.

Rende aproximadamente
6 discos

Modo de preparo

Numa vasilha, coloque o leite com a farinha de trigo e misture bem.

Bata levemente o ovo e acrescente na massa com sal a gosto.

Unte com pouquíssimo óleo a frigideira antiaderente e frite as panquecas no tamanho desejado.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
64,7	9,2	2,81	1,66	0,35	49,8	6,6	0,25	0,33	26,3	14,45	0,258

Massa de pizza com fermento químico

Ingredientes

- 1 ovo;
- ½ xícara (chá) de margarina;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó.

Rende aproximadamente
2 discos de 6 pedaços

Modo de preparo

Unte a forma com óleo e reserve.

Numa bacia, misture o ovo, a margarina, o sal e 4 colheres de sopa de água.

Acrescente a farinha de trigo misturada com o fermento e vá mexendo com as mãos até formar uma bola lisa.

Abra a massa, forre a forma e leve ao forno médio, pré-aquecido, até que a massa fique pré-assada.

Retire do forno, depois de frio, coloque o recheio de sua preferência e volte ao forno para acabar de assar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
549,65	93,65	14,2	11,75	4,3	177,45	26,9	0,95	2,75	41,4	17,75	0

Nhoque de abóbora

Ingredientes

- 1 quilo de abóbora;
- 2 ovos;
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 4 colheres (sopa) rasas de margarina;
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional).

Rende aproximadamente
10 porções

Modo de preparo

Corte a abóbora em pedaços, retire a casca e as sementes. Leve-a ao fogo com água fria e deixe ferver até que cozinhe bem.

Escorra a água, amasse com um garfo. Junte os ovos, o leite, a farinha de trigo e sal a gosto.

Misture bem, até fazer uma massa consistente.

Faça bolinhos achatados e cozinhe em água fervente, retirando-os assim que flutuarem na água.

Arrume os nhoques numa travessa e tempere com margarina derretida e queijo ralado (opcional). Se preferir, cubra com molho de tomate.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
322,49	45,47	7,68	12,93	3,92	88,98	19,77	0,68	1,5	16,55	7,11	5

Omelete de abobrinha

Ingredientes

- 2 abobrinhas pequenas cortadas em rodelas;
- 2 colheres (sopa) óleo;
- 1 maço de salsinha picado;
- 2 tomates descascados;
- sal e pimenta a gosto;
- 4 ovos batidos;
- 2 colheres (sopa) queijo ralado (opcional).

Rende aproximadamente
8 porções

Modo de preparo

Aqueça o óleo numa frigideira e frite o salsão e a abobrinha até que estejam macios.

Junte os tomates picados, o sal e a pimenta.

Cozinhe em panela tampada por dez minutos, mexendo algumas vezes.

Misture os ovos batidos com o queijo (se desejar) e despeje sobre os legumes.

Cozinhe em fogo lento por uns 8 a 10 minutos cada lado.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
70,6	3,12	4	4,75	0,975	18,75	14,87	0,38	0,56	42,3	19,75	7,87

Pão de queijo

(da Maria da secretaria)

Ingredientes

- 3 xícaras de polvilho;
- 1 colher de sal;
- 1/2 copo de água fria;
- 1 copo de leite;
- 1 copo de óleo;
- 1 xícara (chá) de queijo.

Rende aproximadamente
20 unidades

Modo de preparo

Quebre 1 ovo por cima e sove até desprender da vasilha.

Amoleça a massa com água morna até dar o ponto (mole que dê pra enrolar com a mão untada com óleo).

Asse em forno pré-aquecido até os biscoitos ficarem moreninhos.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
105,3	16,26	0,325	4,29	0,61	17,01	1,64	0,04	0,06	4,4	2,57	0,07

Pãozinho de cebola

(da Sônia do CAIC Árvore Grande)

Ingredientes

- 2 copos de leite morno;
- 3 ovos;
- 1 copo óleo;
- 50g fermento biológico;
- 1 cebola média;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- ± 1 kg farinha de trigo.

Rende aproximadamente
20 unidades

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador - menos a farinha de trigo.

Misture sovando e espere crescer.

Asse a seguir.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
291,98	40,8	6,7	10,97	1,9	95,08	14,34	0,72	1,20	23,92	11,5	0,169

Purê com molho nutritivo

(Receita da UNILEVER)

Ingredientes

Molho:

- 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada;
- 1 litro de água quente;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 2 cebolas picadas;
- 6 dentes de alho amassados;
- 1 xícara (chá) de extrato de tomate;
- 4 cenouras raladas;
- 4 abobrinhas com casca raladas;
- 1 litro água fervente;
- 1 colher (sopa) de sal;

Purê:

- 1 e 1/2 kg batata cozida e amassada;
- 1 kg abóbora cozida e amassada;
- 1/2 xícara (chá) margarina;
- 1/2 litro leite;
- 3 colheres (chá) sal.

Rende aproximadamente
30 porções

Modo de preparo

Molho: Em uma tigela, coloque a proteína de soja e a água. Deixe de molho por 40 minutos ou o tempo suficiente pra ficar macia. Esprema e escorra a água.

Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e frite a cebola e o alho.

Acrescente o extrato de tomate e a proteína de soja reservada. Refogue por alguns minutos. Junte as cenouras, as abobrinhas, a água e o sal. Cozinhe até formar um molho encorpado. Reserve

Purê: Em uma panela grande, junte a batata, a abóbora, a margarina, o leite e o sal. Cozinhe em fogo médio mexendo até ficar cremoso.

Coloque o purê em uma vasilha grande, cubra com o molho e sirva em seguida.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
158,95	18,43	11,31	5,17	1,94	32,9	16,8	0,31	39,5	40,5	5,16	17,99

Suflê de abobrinha

Ingredientes

- 5 abobrinhas verdes (cortada em rodelas);
- 3 pães (francês) amanhecidos;
- 3 ovos inteiros;
- 1 cebola branca picada;
- 2 dentes de alho;
- 100 gramas de queijo ralado;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- sal e pimenta do reino a gosto.

Rende aproximadamente
6 porções

Modo de preparo

Corte a abobrinha em rodelas e refogue com a cebola e o alho até ela ficar cozida.

Molhe os pães na água (ou leite). Esprema-os.

Misture tudo (o refogado, o pão, margarina, os ovos e o queijo ralado).

Unte um refratário com margarina e polvilhe com farinha de rosca. Coloque o refogado e leve ao forno até dourar.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
166,3	19,5	6	7,13	2,09	29,7	30,9	0,6	0,82	199,6	18,5	0

Premiadas

Abobrinha gratinada

(da Selma Imaculada do CEIM Ismênia Vitta Reis)

Ingredientes

- 3 kg de abobrinha;
- 1 kg de linguiça sem a pele;
- 1 kg de tomate picadinho;
- 1 cebola ralada;
- 2 colheres de margarina;
- sal e orégano a gosto.

Rende aproximadamente
25 porções

Modo de preparo

Corte as abobrinhas em rodelas grossas e tempere-as com sal.

À parte, misture a linguiça sem pele, os tomates picados, o pimentão picado, a cebola ralada e o orégano.

Coloque essa mistura com as abobrinhas em uma assadeira, ponha pedaços de margarina por cima, tampe e leve ao forno até ficar macio.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
166,5	6	10,8	10,89	2,16	24,8	36	1,68	0,72	157	0	8,4

Bobó de frango

da Matilde da Santo Antônio

Ingredientes

- 3 kg de frango (peito ou coxa e sobrecoxa);
- 1 lata de milho verde;
- 3 tomates;
- 1 cebola grande;
- 5 dentes de alho grandes;
- 2 litros de caldo de frango;
- 1 xícara de cheiro verde;
- farinha de mandioca (branca) para engrossar;
- Colorau a gosto.

Rende aproximadamente
50 porções

Modo de preparo

Corte o frango em cubinhos pequenos ou desfie se preferir.

Coloque em uma panela para fritar o alho, a cebola e o tomate picados.

Junte o frango dando uma boa dourada. Depois, acrescente o milho verde, o colorau e o caldo de frango e deixe cozinhar com bastante caldo, acrescentando sal a gosto.

Depois de cozido, acrescente a farinha de mandioca aos poucos para tornar o caldo grosso tipo pirão.

Se não tiver farinha de mandioca, pode substituir por amido de milho.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
108,5	9,15	13,5	1,83	0,289	10,86	30,93	0,43	0,56	33,68	1,2	1,55

Bolinho de proteína de soja

(da Gabriele do CEJM Maria de Paiva Garcia)

Ingredientes

- 1/2 kg de proteína de soja;
- 3 ovos;
- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- orégano;
- sal a gosto;
- farinha até dar o ponto de enrolar.

Rende aproximadamente
50 unidades

Modo de preparo

Hidrate a soja e esprema-a bem. Misture-a com a cebola ralada, o alho, os ovos e o sal.

Acrescente a farinha de trigo até dar o ponto de enrolar.

Coloque os bolinhos em uma forma e asse em forno médio por 25 a 30 minutos.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
77,9	11,4	6,7	0,52	0,46	15,82	14,72	0,107	0,26	5,42	2,37	0,15

Espaguete de abobrinha com molho de carne moída

(da Ana do CAIC Árvore Grande)

Ingredientes

- 1 kg de abobrinha italiana (verde);
- 2 kg de tomate picados em cubinhos;
- 1 Kg de carne moída;
- 2 latas de extrato de tomate;
- temperos: alho, cebola, orégano e sal a gosto.

Rende aproximadamente
28 porções

Modo de preparo

Rale a abobrinha tipo espaguete, lave e escorra;

Refogue a carne moída no óleo com a cebola picada e alho picado. Deixe a carne dourada.

Coloque a carne com o extrato de tomate, os tomates picados e o orégano. Acrescente 1 litro de água.

Deixe ferver a carne com o molho, até que os tomates estejam cozidos.

Disponha a abobrinha em um recipiente e cubra com o molho.

nformação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
83,6	7,6	8,4	2,14	2,06	20,05	32	2,5	1,39	139,2	0,71	19,42

Refrigerante Natural de Laranja e Cenoura

(da Iracema do Jandyra Tosta)

Ingredientes

- 8 limões (suco);
- 1 casca de laranja ou 1 e 1/2 copo de suco de laranja;
- 2 litros de água;
- 4 cenouras.

Rende aproximadamente
12 copos de 200mL

Modo de preparo

Bata as cenouras e a casca da laranja (ou o suco).

Coloque o suco dos limões e bata novamente.

Adoce a gosto. Coe e sirva.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
31,7	8,1	0,55	0,0175	1,52	11,7	6,2	0,09	0,105	1,508	0,26	12,34

Farofa de cebola

(da Jandira do CEJM Hermelinda Toledo)

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de margarina;
- 2 dentes de alho picado;
- 1 pitada de sal;
- 2 cebolas grandes ou 4 médias em rodelas;
- 500g de farinha de mandioca.

Rende aproximadamente
20 porções

Modo de preparo

Coloque a manteiga em uma frigideira, junte a cebola e deixe fritar até ficar levemente dourada, acrescente o alho e frite mais um pouco.

Retire do fogo.

Junte a farinha e misture bem.

Sirva quentinha.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
126,5	24,48	1,07	2,69	1,14	19,55	121,3	0,06	0,84	0,33	0	5

Nhoque verde

(da Rita Helena do CAIC Árvore Grande)

Ingredientes

- 2 1/2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) de salsinha picada;
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada;
- 1 cebola pequena.

Rende aproximadamente
10 porções

Modo de preparo

Com exceção da farinha de trigo, bata todos os ingredientes no liquidificador.

Depois coloque a mistura em uma panela, vá acrescentando farinha aos poucos, até desgrudar da panela.

Retire, sove e faça os nhoques como de costume, esticando a massa, enrolando e cortando.

Não é preciso cozinha-los pois já estão cozidos.

Coloque em um refratário e acrescente o molho de sua preferência.

Dica: na massa, pra ficar mais verde, acrescente uma folha de couve.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
126,8	25,95	2,77	3,15	0,92	20,06	23,60	0,101	0,27	1,36	0	0,25

Molho de cenoura com frango

(da Ivete Augusta do Clarisse Toledo)

Ingredientes

- 3 kg de cenoura;
- 4 kg de frango;
- 5 cebolas grandes;
- 6 dentes de alho;
- sal a gosto.

Rende aproximadamente
100 porções

Modo de preparo

Bata no liquidificador a cebola e o alho. Reserve.

Cozinhe o frango com metade deste tempero batido e sal. Desfie o frango e reserve.

Bata no liquidificador a cenoura com o caldo que cozinhou o frango.

Refogue o tempero restante e junte o frango desfiado com a cenoura batida e deixe ferver até encorpar.

Sirva com purê de batata ou polenta.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
60,70	3,13	9,28	1,2	1,12	10,56	36,15	0,35	0,23	23,41	0,80	1,75

Rosquinhas de polvilho

(da Susy da Pró-Infância Carlos Barreto)

Ingredientes

- 1 quilo de polvilho azedo;
- 1 e 1/2 copo de açúcar;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 2 copos de óleo;
- 1 colher (sobremesa) rasa de sal;
- 6 ovos para amassar.

Rende aproximadamente
50 unidades

Modo de preparo

Coloque o polvilho, o açúcar e o sal em uma bacia. Misture bem.

A seguir, coloque os outros ingredientes e amasse até dar o ponto de fazer as rosquinhas.

A quantidade de ovos varia de acordo com a necessidade.

Asse em forno baixo até começar a dourar a parte de baixo das rosquinhas.

Deixe esfriar e sirva.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibras (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)	Ferro (mg)	Sódio (mg)	Vit. A (µg)	Vit.C (mg)
179,9	20,16	0,84	10,65	0,68	10,71	1,40	0,08	0,16	10,48	4,74	0

Torta de proteína de soja texturizada

(da DELMA da Sabina de Barros Mendonça)

Ingredientes

Massa:

- 1 litro de leite;
- ¾ da caneca de óleo;
- 3 canecas de PTS;
- 1 caneca de amido de milho;
- 1 sachê de milho verde;
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 1 colher (sopa) rasa de sal;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó.

Recheio:

- 1 kg de frango;
- 1 cebola grande;
- tempero a gosto;
- 1 colher de margarina;
- 1 e 1/2 colher de amido de milho;
- cheiro verde a gosto.

Rende aproximadamente
20 porções

Modo de preparo

Massa: Triture o PTS (proteína de soja) no processador ou liquidificador, regue com meio litro de leite e reserve. Coloque os demais ingredientes no liquidificador - menos fermento em pó - e bata bem até que esteja bem triturado. Em seguida, acrescente a mistura no PTS reservado e coloque o fermento em pó. Misture sem bater.

Recheio: Cozinhe o frango temperado com cebola, alho e sal em panela de pressão por 40 minutos ou até que esteja bem cozido. Desfie o frango e acrescente margarina, amido de milho dissolvido em meio copo de leite ou água. Cozinhe até que fique um creme consistente. Desligue o fogo e acrescente cheiro verde.

Unte uma forma de 30X50 cm. Coloque a massa, depois o recheio. Asse em forno pré-aquecido, em média por 35 minutos, até que fique dourado (de acordo com o forno).

Dica: Coloque queijo ralado por cima.

Caneca de medida utilizada: a de alumínio.

Informação Nutricional por porção											
Kcal	**CHO (g)**	**PTN (g)**	**LIP (g)**	**Fibras (g)**	**Cálcio (mg)**	**Magnésio (mg)**	**Zinco (mg)**	**Ferro (mg)**	**Sódio (mg)**	**Vit. A (µg)**	**Vit.C (mg)**
267,9	22,85	27,4	7,18	0,38	68,85	54,7	0,69	0,47	70,6	24,4	0,84