

Realização:



Patrocinadores:



CADERNO DE RECEITAS



Porquê se alimentar bem?

Há uma relação direta entre **nutrição, saúde, bem-estar físico e mental** do indivíduo. Uma boa alimentação pode prevenir contra várias doenças.

E é na **cozinha** que preparamos os alimentos e acrescentamos **sabor e significados** às preparações. Na cozinha que passamos os aprendizados de geração para geração.



A seguir preparamos várias receitas deliciosas, práticas e rápidas que poderão ser feitas no dia-dia promovendo saúde e qualidade de vida!

Algumas preparações contam com os selinhos:



Sem Lactose



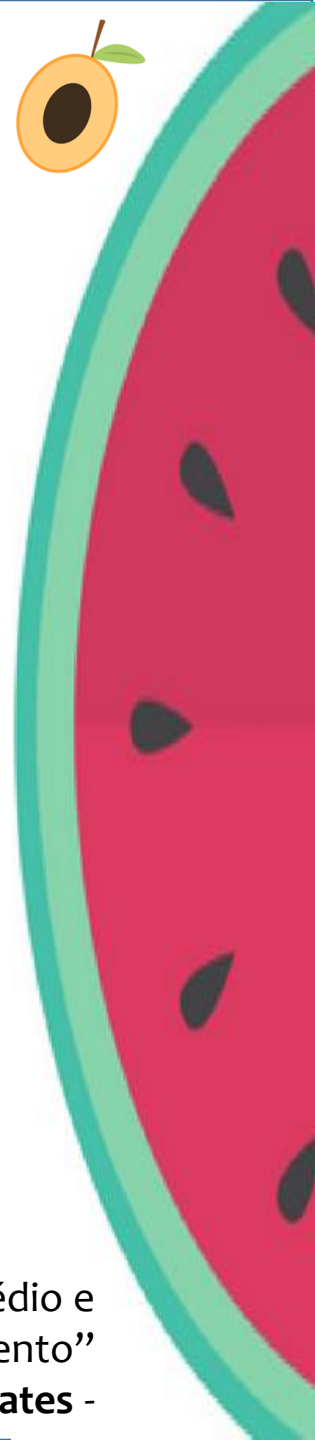
Sem Glúten



Vegetariano

“Que o seu alimento seja seu remédio e que seu remédio seja seu alimento”

- Hipócrates -



TEMPERO CASEIRO

Ingredientes

- 1 cebola grande descascada
- 15 dentes de alho descascados
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de sopa de cheiro-verde desidratado
- 1 colher de chá de sal



Modo de Preparo

Corte a cebola em pedaços e leve ao liquidificador por alguns segundos. Corte os dentes de alho ao meio e acrescente à cebola no liquidificador. Adicione os demais ingredientes e bata novamente por cerca de 1 minuto. Conserve em um pote de vidro, dentro da geladeira por até 15 dias.

#dica

Esse tempero pode ser utilizado para qualquer preparação do seu dia a dia, inclusive o arroz e feijão. No lugar do cheiro-verde pode ser utilizado qualquer outro tempero desidratado. Evite colocar este tempero direto no óleo quente, pois pode espirrar por causa da água que a cebola solta naturalmente - se for fazer um arroz, por exemplo, refogue o tempero junto com ele.



SAL DE ERVAS

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de alecrim desidratado
- 1 colher (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (sopa) de manjeriço desidratado
- 1 colher (sopa) de orégano desidratado
- 1/2 colher (sopa) de açafreão
- 1/2 xícara (chá) de sal light

Modo de Preparo

Bater tudo no liquidificador ou mixer até que fiquem todos bem misturados. Guarde num recipiente de vidro tampado.

Utilize essa receitinha no lugar do sal.

Validade de 20 dias se estiver bem tampado



ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

1 medida de arroz integral
3 medidas de água fervente
2 dentes de alho picadinho
½ cebola picada
2 colheres de azeite ou óleo
Sal a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Acrescente o arroz e refogue mais um pouco. Adicione a água fervente e o sal. Abaixar o fogo e deixe secar por aproximadamente 20 minutos. Agora é só servir!!!



FEIJÃO BRANCO TEMPERADO

Ingredientes

500 g de feijão branco
2 colheres (de sopa) de azeite
1 cebola
3 dentes de alho
1 colher (de sobremesa) de colorau (urucum)
1 colher (de sopa) de cheiro verde picado
1 pitada de pimenta do reino
Sal e temperos à gosto



Modo de Preparo

Na panela de pressão coloque o azeite e a cebola picada fininha. Junte o colorau. Acrescente o feijão, o cheiro verde, a pimenta do reino e o sal. Cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando a panela começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Desligue a panela, retire a pressão.

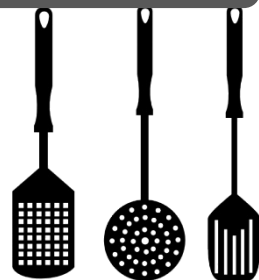
#dica

Na noite anterior ao preparo, deixe os grãos de molho na água. Adicione água suficiente para cobrir os grãos +3 dedos por pelo menos 6 horas e troque a água ao menos 2 vezes.

ESCONDIDINHO DE FRANGO

Ingredientes

300g de frango desfiado
3 batatas doce grande cozidas
1 cebola picada em cubinhos
2 dentes de alho socados
½ tomate picado em cubinhos
1 ovo
1 colher de sopa de manteiga
100g de parmesão ralado
50 ml de leite
Sal e temperos a gosto



Modo de Preparo

Refogue a cebola e o alho, adicione o frango e refogue, coloque sal e temperos a gosto. No processador adicione a batata doce cozida, o leite, uma pitada de sal, a manteiga e o ovo, bata até ficar homogêneo.

Monte em um recipiente de vidro fundo as camadas de batata doce e frango, sendo a última camada de batata-doce. Salpique o queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido até dourar por em média 25 minutos.



RATATOUILLE

Ingredientes

250g de molho de tomate caseiro
1 berinjela
1 abobrinha
3 tomates
1 pimentão amarelo
1 pimentão vermelho
Alguns raminhos de tomilho
Azeite
Sal, pimenta e temperos à gosto



Modo de Preparo

Regue uma forma refratária com um fio de azeite. Espalhe o molho de tomate caseiro e tempere com sal e pimenta do reino. Fatie todos os legumes com cerca de 3 mm de espessura. Vá colocando as fatias dos legumes, intercalando-as. Tempere com sal, pimenta, folhinhas de tomilho e um fio de azeite. Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos a 180º, até que os legumes estejam macios.



PETISCO GRÃO DE BICO

Ingredientes

1 saco grão de bico
Sal, pimenta, temperos à gosto



Modo de Preparo

Coloque o grão de bico em uma panela de pressão e cozinhe por 20 a 25 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar. Escorra o grão de bico e seque-o o máximo que puder. Coloque azeite no fundo de uma assadeira e coloque os grãos de forma bem espalhada. Regue-os com azeite, sal, pimenta e temperos à vontade. Asse os grãos em forno pré-aquecido a 180° por cerca de 30 minutos ou até dourar. Não se esqueça de dar uma mexida neles a cada 10 minutos.

#dica

Na noite anterior ao preparo, deixe os grãos de molho na água. Adicione água suficiente para cobrir os grãos +3 dedos por pelo menos 6 horas e troque a água ao menos 2 vezes.



COOKIE AVEIA COM BANANA

Ingredientes

2 bananas amassadas
1 xícara de aveia em flocos



Modo de Preparo

Amasse a banana com um garfo e misture com a aveia, aqueça o forno em temperatura alta. Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada. Leve ao forno por 15-20 minutos ou até que esteja douradinho. Retire da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade. Sirva em seguida, após o resfriamento ou guarde em pote hermético por até 3 dias

#dica

Cada banana tem sua própria história, umas podem estar mais maduras, outras maiores, se achar que a massa está mole ainda, (quando caem a colherada se espalha demais) adicione um pouco mais de aveia

