



PAA do campo à mesa

Receitas Culinárias das Unidades Receptoras
do Programa de Aquisição de Alimentos
São Leopoldo (RS) 2019





Expediente

Prefeitura Municipal de São Leopoldo - PMSL

Prefeito: Ary José Vanazzi

Vice-Prefeita: Paulete Souto

Secretaria de Desenvolvimento Social - SDS

Secretária: Iara Cardoso

Secretária Adjunta: Carolina Cerveira

Diretora da Proteção Social Básica: Ana Paula da Rosa Moreira

Coordenadora Municipal do PAA: Camila Hofmann

Elaboração Técnica e Sistematização

Camila Hofmann

Diagramação

SUPERINTENDÊNCIA de Comunicação - SCOM



Apresentação

Conforme informações do Ministério da Cidadania, o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) possui duas finalidades básicas: promover o acesso à alimentação e incentivar a agricultura familiar. Essa proposição se efetiva por meio da compra de alimentos da agricultura familiar e destinação gratuita às pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional e àquelas atendidas pela rede socioassistencial e pelos equipamentos públicos de alimentação e nutrição, como os restaurantes populares, bancos de alimentos e cozinhas comunitárias.

Além de promover o abastecimento alimentar por meio de compras governamentais de alimentos da agricultura familiar, o PAA tem como propósito fortalecer circuitos locais e regionais e também redes de comercialização, valorizar a biodiversidade e a produção orgânica e agroecológica de alimentos, constituir estoques públicos de alimentos da agricultura familiar e promover o acesso à alimentação em quantidade, qualidade e regularidade necessárias, sob a perspectiva do direito humano à alimentação adequada e saudável.

O orçamento do programa é composto por recursos do Ministério da Cidadania (MC) e vem sendo executado por estados e municípios em parceria com o Ministério e pela Companhia Nacional de Abastecimento (Conab). A execução pode ser feita por meio de seis modalidades: Compra com Doação Simultânea, Compra Direta, Apoio à Formação de Estoques, Incentivo à Produção e ao Consumo de Leite, Compra Institucional e Aquisição de Sementes.

Em São Leopoldo, desde a implantação do programa em 2010, a modalidade praticada é a Compra com Doação Simultânea e durante esse período, houve apenas um ano de inatividade no município. São, portanto, nove edições e de lá pra cá o programa foi qualificado, considerando principalmente a avaliação das Unidades Receptoras e dos(as) Agricultores(as). Ainda que tenhamos condições de aperfeiçoar a execução e também o espaço físico que abriga essa importante ação de enfrentamento à insegurança alimentar e nutricional, é necessário enfatizar que houve avanços significativos.

Nesse sentido, cabe salientar que buscamos constantemente a

aproximação com os atores envolvidos em todas as dimensões do programa e desse estreitamento de laços nasceu a ideia do livro de receitas do PAA São Leopoldo. É uma ação modesta, mas de imenso valor na consolidação de ações de Educação Alimentar e Nutricional a partir de práticas culinárias que valorizam a cultura local e regional.

Destacamos ainda, que a implementação do PAA em 2010 foi um catalisador do processo de retomada do COMSEA – Conselho Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, instância de controle social, consultiva e propositiva das políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no âmbito do município. Dentre tantas funções, ao COMSEA é atribuído o papel de monitorar a execução do PAA e tem sido uma esfera fundamental de apoio, discussão e qualificação dessa importante ferramenta de garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA).

Vivemos um momento de inúmeros retrocessos, especialmente nas políticas sociais. O fortalecimento da ação conjunta entre governo local e sociedade civil tem

sido estratégico para seguirmos defendendo a (r)existência de iniciativas públicas que promovam a alimentação saudável e sustentável e a inclusão produtiva dos(as) agricultores(as) familiares. Nos últimos cinco anos, o financiamento do Governo Federal para o PAA em São Leopoldo diminuiu 54,1%: de R\$ 240.000,00 em 2015, passamos a R\$ 110.000,00 em 2019, e nada garante que o programa terá continuidade nos próximos anos.

Ainda assim, os números de 2019 se traduzem em comida na mesa de muita gente:

- 32.665 Kg de alimentos in natura adquiridos com recurso público federal,

- 1.609 pessoas atendidas, através de 19 Unidades Recebedoras (04 públicas e 14 Organizações da Sociedade Civil que compõem a Rede Socioassistencial, além de 01

Escola Estadual Indígena que faz parte da categoria Equipamentos de Alimentação e Nutrição);

- 20 agricultores(as) participantes como Beneficiários Fornecedores, sendo 35% mulheres e 35% produtores(as) de São Leopoldo;

- Período de Execução: Julho a Novembro;

- Periodicidade: Quinzenal;

- Nº de entregas: 10

Diante do recrudescimento da pobreza da população brasileira no cenário atual, finalizamos esse ciclo cientes dos desafios que temos pela frente. Apesar da conjuntura desfavorável, nos imbuímos de esperança e força ao ver a pluralidade presente na 3ª Conferência Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, realizada em setembro. Protagonismos diversos teceram as propostas em

nadas dessa participação popular e que subsidiarão o 1º Plano Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional. Ter um plano local é importante para coordenar o conjunto de programas e ações de SAN das diversas secretarias, evitando a fragmentação e a sobreposição de esforços, ampliando e racionalizando os recursos disponíveis para a realização do DHAA, principalmente para as pessoas em situação de Insegurança Alimentar.

Finalmente, agradecemos a todos e todas que compõem a história do PAA em nossa cidade e especialmente aos que contribuíram para a composição dessa publicação, compartilhando receitas que são mais do que simples preparações culinárias: são memórias, afeto, identidade, direito humano e patrimônio cultural.

*Vamos colocar a mão na massa?
Bom apetite!*

Camila Hofmann

Nutricionista

Coordenadora Municipal do PAA 2019

“O Programa de Aquisição de Alimentos se mostrou uma importante ferramenta de renda para os agricultores familiares. Além de desenvolver a agricultura, garante a segurança no fornecimento de alimentos de qualidade para entidades que apresentam insegurança alimentar no município de São Leopoldo”

Paulo Alcino Orth, agricultor de São Sebastião do Cai

Carta da Secretaria de Desenvolvimento Social

O direito humano à alimentação, determinante para a manutenção da vida, passou a ser afeiçoado pela Constituição Federal somente em 2010 (EC 64/2010), como resultado e parte de um processo da história brasileira de grande mobilização social e de responsabilidade do Estado para superar a insegurança alimentar, sintetizada no Fome Zero, que abarcou um conjunto de programas complementares dedicados a combater as causas imediatas e subjacentes da fome e da insegurança alimentar e resultou na construção da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.

Associada a políticas macroeconômicas, a assistência social passou a constituir-se como política propulsora do direito à alimentação por meio de um conjunto de serviços, programas e benefícios que possibilitam às famílias em si-

tução de miséria e pobreza o acesso às condições de sustentação, estruturando-se como um Sistema Único da Assistência Social (SUAS) e compreendendo que o povo tem fome de comida e de direitos.

O Programa Bolsa Família e o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), associados a outras frentes de superação da fome, promoveram mais de 44 milhões de pessoas no país. Em razão do largo investimento, o Brasil saiu do Mapa da Fome em 2014; não obstante, frente à ruptura com as políticas sociais em andamento, já se apresentam dados alarmantes em relação à falta de renda e ao crescimento do número de pessoas passando fome no país.

Comer bem deve ser um direito de todos e todas e um dever do Estado! Conhecendo a realidade municipal, a Prefeitura de São Leopoldo, de forma comprometida, tem fortalecido algumas frentes

para garantir a alimentação adequada para a população, especialmente para o público mais vulnerável atendido pela rede escolar e socioassistencial. A rede de assistência social, que inclui os órgãos governamentais e as Organizações da Sociedade Civil, ofertam aproximadamente 800.000 refeições ao ano para crianças, adolescentes, idosos, pessoas com deficiência e pessoas em situação de rua.

O Programa de Aquisição de Alimentos contribui na diversidade e qualidade de alimentos preparados para o público atendido pelo SUAS em São Leopoldo e fortalece um circuito virtuoso, que começa com o incentivo à agricultura familiar na região, transforma-se em refeição servida em mesas tão diversas de toda a cidade e culmina com a convicção de que somos parte ativa da transformação do mundo na casa comum de todos e todas.

Carolina Cerveira
Secretária Adjunta de
Desenvolvimento Social

Iara Cardoso
Secretária de
Desenvolvimento Social

“O PAA proporciona uma situação econômica melhor para minha família e sinto orgulho em saber que meu alimento ajuda a combater a fome de pessoas em situação de insegurança alimentar”

Lauri Sprenger, agricultor de São Leopoldo

Sumário

07.....	Bolo Bicolor e Bolo de Aipim
08.....	Biscoitos de banana e aveia e Bolinho assado de alface
09.....	Bolo de banana com casca e Bolo de cenoura com laranja
10.....	Bolo de beterraba
11.....	Coxinha de aipim e Omelete de legumes
12.....	Pãezinhos coloridos e Patê amarelo
13.....	Pão arco-íris
14.....	Pizza com massa de batata doce e Suco verde de espinafre
15.....	Suco verde e torta salgada
16.....	Sorvete de banana e Pão de queijo de aipim (sem queijo)
17.....	Farofa de legumes e Bolo de cenoura da AMMEP
18.....	Bolo de cenoura da Casa de Acolhimento e Bolo de laranja
19.....	Chimia de banana e Farofa com batata doce
20.....	Maionese verde e Molho multiuso
21.....	Omelete de forno com brócolis e couve flor e Pão de batata doce
22.....	Pastinha de cenoura e Suco de couve com limão
23.....	Coxinha de batata doce
24.....	Enroladinho de cenoura

"PAA significa ponto de apoio à agricultura"

Eraldo José Kauer, agricultor de São Leopoldo





Bolo Bicolor

Unidade Receptora: Centro Medianeira

Autora da Receita: Caroline Pilger (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h10min

Rendimento: 1 forma grande

Modo de preparo:

1. Triturar no liquidificador separadamente a couve picada com óleo da beterraba picada com o óleo;
2. Separar em duas vasilhas a couve e a beterraba trituradas;
3. Repartir a farinha, os ovos, o açúcar e o suco do limão entre as duas vasilhas;
4. Mexer levemente as massas até ficarem homogêneas;
5. Adicionar o fermento repartindo entre as duas vasilhas;
6. Untar a forma com óleo e polvilhar com farinha;
7. Pré-aquecer o forno por 10 minutos a 200 °C;
8. Colocar primeiro a massa de couve e por cima a massa de beterraba ou uma do lado da outra;
9. Assar de 30 a 40 minutos a 220 °C.

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de farinha de trigo branca;
- 1 xícara de chá de óleo;
- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo;
- 6 ovos;
- 2 colheres de sopa de fermento químico;
- 3 folhas de couve;
- 1 beterraba grande;
- 1 limão.

Bolo de aipim

Unidade Receptora: Associação Vida Nova

Autora da Receita: Maria Cristina Rocha Pereira (Merendeira)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 32 pedaços

Modo de preparo:

1. Ralar o aipim em uma tigela;
2. Acrescentar os ovos, a margarina derretida, o côco e o açúcar;
3. Misturar tudo e por último, acrescentar o fermento;
4. Assar em uma forma untada com óleo de soja e polvilhada com farinha de trigo por 35 minutos, em forno pré aquecido à 180°C.



Ingredientes:

- 600 g de aipim;
- 6 ovos;
- 100 g de margarina;
- 50 g de coco ralado;
- 100 g de açúcar;
- 1 envelope de fermento químico.

Biscoitos de banana e aveia

Unidade Receptora: Círculo Operário Leopoldense - COL

Autora da Receita: Geovana Bombassaro Soares (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 40 unidades

Modo de preparo:

1. Amassar bem as bananas;
2. Colocar o óleo e o açúcar e misturar;
3. Aos poucos ir colocando a farinha integral e a aveia, misturar bem;
4. Pré aquecer o forno. Untar uma forma e em seguida colocar a massa em colheradas;
5. Assar por aproximadamente 25 minutos.

* Quando estiver pronto ainda vai estar meio molinho por cima, isso por estar quente. Mas quando esfriar vai ficar crocante por fora e macio por dentro.



Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo integral;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 (meia) xícara de óleo de soja;
- 3 xícaras de aveia em flocos;
- 3 bananas grandes maduras ou 6 bananas pequenas maduras.



Ingredientes:

- 1 pé de alface;
- 250 ml de leite;
- 2 ovos;
- 50 ml de óleo de soja;
- 1/2 colher de sopa de sal;
- 400 g de farinha de trigo;
- 1 envelope de fermento químico.

8

Bolinho assado de alface

Unidade Receptora: Associação Vida Nova

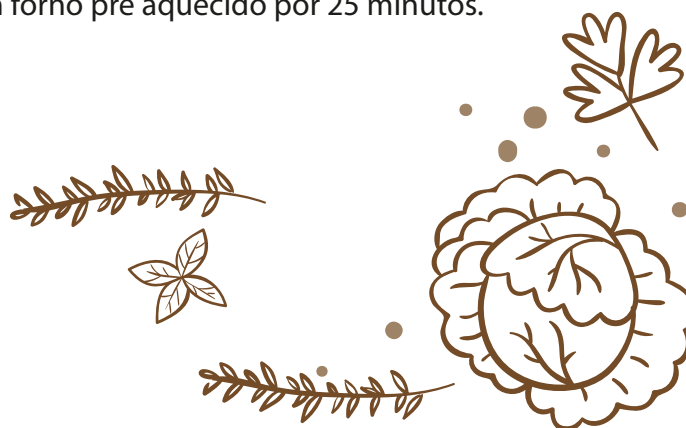
Autora da Receita: Maria Cristina Rocha Pereira (Merendeira)

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 25 pedaços

Modo de preparo:

1. Colocar o leite no liquidificador;
2. Acrescentar a alface, os ovos, o óleo de soja, o sal e bater tudo;
3. Colocar em uma tigela, acrescentar a farinha e o fermento e misturar;
4. Assar em forno pré aquecido por 25 minutos.





Bolo de banana com casca

Unidade Recebedora: Centro Medianeira

Autora da Receita: Caroline Pilger (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h10min

Rendimento: 1 forma média

Modo de preparo:

1. Descascar as bananas e higienizar as cascas;
2. Triturar as cascas com o óleo no liquidificador;
3. Bater na batedeira os ovos e o açúcar por 2 minutos;
4. Acrescentar a casca triturada, a farinha e a canela em pó;
5. Mexer levemente até a massa ficar homogênea e adicionar o fermento;
6. Picar as bananas em rodelas;
7. Untar a forma com óleo e polvilhar com farinha;
8. Pré-aquecer o forno por 10 min. a 200 °C;
9. Colocar a massa na forma e acrescentar as bananas picadas;
10. Assar de 30 a 40 minutos a 220 °C.

Ingredientes:

- 6 bananas com casca;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca;
- ½ xícaras de chá de óleo;
- 1 xícaras de chá de açúcar mascavo;
- 3 ovos;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 colher de chá de canela em pó.

Bolo de cenoura com laranja

Unidade Recebedora: Associação Beneficente Nossa Senhora Auxiliadora – Casa Auxiliadora

Autora da Receita: Basília Cantanhede (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 1 forma média

Modo de preparo:

1. Bater as claras em neve;
2. Acrescentar as gemas uma a uma, sempre batendo;
3. Acrescentar o açúcar;
4. Acrescentar a cenoura ralada, o óleo e a farinha de trigo;
5. Adicionar o suco até a massa ficar com consistência para bolo;
6. Acrescentar o fermento;
7. Assar em forno pré-aquecido a 180 graus, por 40 minutos.



Ingredientes:

- 4 ovos;
- 1 Cenoura;
- 250 ml de Suco de Laranja;
- 2 Xícaras de Açúcar;
- 3 Xícaras de Farinha de Trigo;
- ½ Xícara de Óleo;
- 1 colher de sopa de Fermento.

Bolo de beterraba

Unidade Receptora: Associação Mantenedora Pandorga
Autora da Receita: Patrícia Naomi Taneda (Orientadora Social)

Tempo de Preparo: 1h
Rendimento: 1 forma (21 x 32cm)



Ingredientes da Massa:

- 2 beterrabas médias cozidas;
- 2 ovos;
- ½ xícara de óleo;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) fermento químico em pó.

Ingredientes da Cobertura:

- ½ xícara de açúcar;
- 6 colheres (sopa) chocolate em pó;
- 1 colher (sopa) rasa de margarina;
- 4 colheres (sopa) leite.

Modo de Preparo da Massa:

1. Aquecer o forno em temperatura média (180°);
2. Untar e enfarinhar uma assadeira média (tamanho 21 x 32 cm) e reservar;
3. Bater no liquidificador as beterrabas cozidas, os ovos, o óleo, o açúcar até obter uma mistura homogênea;
4. Colocar a mistura em uma tigela e acrescentar a farinha aos poucos e seguir mexendo;
5. Por último acrescentar o fermento em pó; misturar até que a massa fique homogênea;
6. Colocar na assadeira reservada e levar ao forno por 30 a 40 minutos ou até que o palito, depois de espetado na massa, saia limpo.

Modo de Preparo da Cobertura:

1. Em uma panela pequena, misturar o açúcar, o chocolate, a margarina e o leite. Levar ao fogo médio por 2 minutos ou até começar a desgrudar, mexendo sempre;
2. Espalhar sobre o bolo ainda quente;
3. Esperar esfriar o bolo para cortar e servir.





Coxinha de aipim

Unidade Recebedora: Centro Medianeira

Autora da Receita: Caroline Pilger (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 20 unidades

Modo de preparo:

1. Cozinhar o aipim na panela de pressão por 20 minutos;
2. Amassar o aipim com o garfo;
3. Cozinhar o peito de frango, desfiar e refogar na panela com cebola, tomate, açafrão da terra, orégano e sal;
4. Usar uma colher como medida para porcionar o aipim amassado;
5. Enrolar até formar uma bolinha;
6. Amassar as bolinhas na palma da mão, para rechear com o frango e fechar no formato de coxinha;
7. Empanar com gergelim e linhaça dourada triturados;
8. Assar por 30 minutos a 200 graus ou até dourar.

Ingredientes:

- 1 kg de aipim;
- ½ peito de frango;
- ½ xícara de chá de gergelim;
- ½ xícara de chá de linhaça dourada;
- 1 cebola pequena;
- 1 tomate pequeno;
- 1 molho tempero verde;
- 1 colher de chá de açafrão da terra;
- orégano e sal à gosto.

Omelete de legumes

Unidade Recebedora: Centro Medianeira

Autora da Receita: Caroline Pilger (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 1 forma grande ou 30 unidades

Modo de preparo:

1. Picar em pedaços pequenos o brócolis, a cenoura, a couve, o tomate e o tempero verde;
2. Adicionar em um bacia grande os ovos, a farinha, o fermento e mexa bem;
3. Acrescentar na massa, o brócolis, a cenoura, o tomate, o couve, a salsa e cebolinha;
4. Misturar todos os ingredientes e coloque em uma forma untada;
5. Leve no forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 25 minutos.



Ingredientes:

- 12 ovos;
- 4 folhas de couve;
- ½ brócolis;
- 2 cenouras;
- 2 tomates;
- 4 colheres de sopa de salsa e cebolinha;
- ½ colher de chá de sal;
- 1 colher de sobremesa de açafrão da terra;
- 1 colher de sobremesa de orégano.

Pãezinhos coloridos

Unidade Receptora: Instituto Humanitas Fraternidade
Centro Comunitário de Educação Infantil Talitha Kum
Autora da Receita: Marli Somavilla da Rosa (Coordenadora de Cozinha)

Tempo de Preparo: 3h20
Rendimento: 25 unidades

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador a cenoura (beterraba ou espinafre), água, ovos, óleo, açúcar, sal e o fermento;
2. Após, colocar esta mistura em um recipiente e acrescentar 1 xícara de farinha;
3. Deixar descansar por 30 minutos;
4. Em seguida, colocar farinha até a massa desgrudar das mãos;
5. Deixar a massa descansar até dobrar de tamanho;
6. Modele a massa na forma que desejar;
7. Deixar os pãezinhos descansarem por 1 hora;
8. Assar em forno pré-aquecido a uma temperatura de 180° por aproximadamente 30 minutos.



Ingredientes:

- 3 xícaras de cenoura (pode ser beterraba ou espinafre);
- 2 xícaras de água;
- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 6 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 ½ colheres (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) fermento;
- 1 kg de farinha de trigo.



Patê Amarelo

Unidade Receptora: Círculo Operário Leopoldense – COL
Origem da receita: Formação do PAA com as Cozinheiras das Instituições em 2017, na Unisinos.

Tempo de Preparo: 30min
Rendimento: 500 gramas

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1 cenoura grande;
- 1 dente de alho;
- 1 tomate grande;
- 1 cebola média;
- Sal a gosto;
- Orégano;
- Salsa picada;
- 2 colheres de sopa de óleo.

Modo de preparo:

1. Cozinhar o ovo;
2. Refogar a cebola, o tomate e o alho com o óleo;
3. Retirar do fogo e deixe esfriar;
4. Descascar a cenoura e picar;
5. Liquidificar todos os ingredientes, até obter uma pasta homogênea.



Pão Arco-Íris

Unidade Reecedora: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais - APAE

Autora da Receita: Shaiane Quevedo Camargo (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 3 pães

Modo de preparo:

1. Peneirar a farinha de trigo em uma vasilha e reservar;
2. Bater no liquidificador a água, o fermento, o óleo, o açúcar, o sal e os ovos até obter uma mistura homogênea;
3. Dividir em 3 partes iguais;
4. Bater uma delas com a couve, outra com a beterraba e a última com a cenoura;
5. Misturar cada uma delas com 1/3 da farinha reservada e sovar;
6. Cobrir com um pano e deixar crescer por 40 minutos;
7. Abrir com um rolo até as massas ficarem do mesmo tamanho;
8. Colocar a massa laranja, por cima a roxa e cobrir com a verde;
9. Enrolar como rocambole, cortar ao meio e colocar em três fôrmas para pão levemente untadas;
10. Cobrir com um pano e deixar descansar por 30 minutos;
11. Levar ao forno alto, preaquecido, por 40 minutos ou até dourar.

Ingredientes:

- 8 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de água morna;
- 30g fermento biológico fresco;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 1 colher (chá) de sal;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de folhas de couve;
- 1 xícara (chá) de beterraba ralada;
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada;
- Margarina para untar.



Pizza com massa de batata doce

Unidade Receptora: Círculo Operário Leopoldense – COL
Autora da Receita: Geovana Bombassaro Soares (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 1 forma retangular média

Modo de preparo:

1. Cozinhar as Batatas;
2. Após fazer um purê delas;
3. Misturar o restante dos ingredientes.
4. Untar uma forma com óleo e cobrir com esta massa de batata doce, colocar no forno pré-aquecido por 20 minutos;
5. Após colocar recheio de sua preferência, queijo e colocar novamente no forno para gratinar.



Ingredientes:

- 300g de Batata Doce;
- 3 colheres sopa de óleo;
- Sal a gosto;
- 6 colheres sopa de farinha de trigo integral.



Ingredientes:

- 40 laranjas (tipo suco);
- 1 molho de espinafre grande;
- 1 xícara de açúcar refinado

Suco verde de espinafre

Unidade Receptora: Instituto Lenon Joel pela Paz
Autora da Receita: Selma Oliveira de Souza (Atendente de Cozinha)

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 60 copos médios

Modo de preparo:

1. Espremer as laranjas e reservar;
2. Lavar bem todas as folhas do espinafre;
3. Em um liquidificador, bater o suco da laranja com o espinafre;
4. Adicionar o açúcar e gelo, se desejar, e bater mais um pouco;
5. Está pronto! É só servir!



Suco verde

Unidade Receptora: Associação Mantenedora Pandorga

Autora da Receita: Patrícia Naomi Taneda (Orientadora Social)

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 1,5 litros

Modo de preparo:

1. Colocar no liquidificador o suco das laranjas e as folhas de couve;
2. Acrescentar a água mineral, o açúcar e bater todos os ingredientes;
3. Servir gelado.

Ingredientes:

- Suco de 10 laranjas espremidas;
- 1 litro de água mineral gelada;
- 2 folhas grandes de couve;
- açúcar a gosto.

Torta salgada

Unidade Receptora: Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais - APAE

Autora da Receita: Maria de Fátima Dutra Pires (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 1 forma retangular média (24 pedaços)

Modo de preparo:

1. Misturar todos os ingredientes secos;
2. Acrescentar o óleo e a água morna, mexendo tudo até obter uma massa aerada;
3. Acrescentar os legumes, misturando-os na massa;
4. Levar ao forno em uma forma retangular média, untada e polvilhada com farinha, na temperatura 200°C por 45 minutos.



Ingredientes:

- 2 tomates sem pele e sem sementes picados;
- 1 chuchu grande ralado;
- 1 cenoura média ralada;
- 50 gramas de tempero verde picado;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de óleo;
- 2 ovos;
- 2 xícaras de água morna;
- 10 gramas de fermento biológico;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 1 colher de sopa rasa de açúcar;

Sorvete de banana

Unidade Receptora: Círculo Operário Leopoldense – COL
Autora da Receita: Geovana Bombassaro Soares (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 45 min (15 min + uns 30 min para congelar)

Rendimento: 500 gramas

Modo de preparo:

1. Retirar as bananas do congelador (cerca de 10 minutos antes);
2. Bater as bananas com o leite no liquidificador até ficar cremoso;
3. Congelar.

* Se desejar pode acrescentar chocolate granulado, uvas passas, pedaços de chocolate, doce de leite, conforme criatividade de cada um.



Ingredientes:

- 2 xícaras de banana picada e congelada;
- ½ xícara de leite.



Pão de queijo de aipim (sem queijo)

Unidade Receptora: Círculo Operário Leopoldense - COL
Autora da Receita: Livro de Receitas

Tempo de Preparo: Média de 1h30

Rendimento: Média de 50 unidades (tamanho coquetel)

Modo de preparo:

1. Cozinhar em água o aipim descascado e cortado em pedaços, até ficar macio. Desligar o fogo, escorrer e amassar;
2. Misturar todos os ingredientes (purê, polvilhos, óleo, sal e água);
3. Amassar até ficar uma massa uniforme (é por pouco tempo, essa massa é bem fácil);
4. Enrolar em bolinhas de aproximadamente 20g, se quiser no tamanho “coquetel”;
5. Colocar em uma assadeira (que caiba no seu congelador);
6. Levar ao congelador por 30 minutos;
7. Assar em forno pré-aquecido, a 180°C por 30 minutos, ou até que fique dourado.

Ingredientes:

- 250g de aipim descascado (suficiente para fazer 250g de purê);
- 75g (=½ xícara) de polvilho doce;
- 15g (=1/8 xícara) de polvilho azedo;
- 30g (=2 colheres sopa) de óleo vegetal (podendo ser de soja, azeite, ou óleo de coco);
- 1 colher (das de café) de sal ou sal a gosto;
- 1 colher (das de sopa) de água;
- 1 colher de café de cúrcuma (ingrediente funcional e que dá ainda mais cor à massa, mas é opcional).



Farofa de legumes

Unidade Receptora: Instituto Lenon Joel pela Paz
Autora da Receita: Selma Oliveira de Souza (Atendente de Cozinha)

Tempo de Preparo: 30min

Rendimento: 80 porções (2 colheres de sopa)

Modo de preparo:

1. Colocar o óleo em uma panela grande e refogar a cebola e o alho picados;
2. Triturar todos os legumes em um processador ou liquidificador;
3. Colocar os legumes triturados na panela junto ao refogado de cebola e alho e mexer bem. (Adicionar primeiro os legumes mais firmes como a cenoura, beterraba e chuchu, e depois adicionar os outros legumes);
4. Quando todos os legumes estiverem al dente, adicionar a farinha de mandioca e misturar bem;
5. Adicionar o sal e o tempero verde e mexer bem;
6. Está pronto! É só servir!

Ingredientes:

- 2 kg de farinha de mandioca;
- 5 chuchus;
- 6 cenouras grandes;
- 3 molhos de brócolis;
- 4 molhos de couve-flor;
- 2 cebolas médias;
- 4 dentes de alho;
- 4 beterrabas médias;
- ½ cabeça de repolho;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- tempero verde a gosto;
- sal a gosto.

Bolo de cenoura da AMMEP

Unidade Receptora: Associação Meninos e Meninas de Progresso - AMMEP

Autora da Receita: Miriam Insalbrade (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 1h30min

Rendimento: 1 forma grande – 30 pedaços

Modo de preparo:

1. Em uma batedeira, bater as claras em neve e reservar;
2. Separadamente, bater as gemas com o açúcar e o óleo, acrescentando a farinha aos poucos;
3. Bater no liquidificador as cenouras cozidas;
4. Adicionar o creme de cenoura à massa;
5. Por último, acrescentar o fermento e a clara em neve à mão, mexendo devagar até incorporar;
6. Distribuir a massa em uma forma grande untada e enfarinhada;
7. Assar em forno médio (200°C) por 45 minutos.

* Este bolo leva uma quantidade menor de açúcar!

Ingredientes:

- 5 ovos;
- 2 cenouras médias cozidas;
- 1 xícara de óleo;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 envelope de fermento químico (para bolo).

Bolo de cenoura da casa de acolhimento

Unidade Receptora: Casa de Acolhimento
Autora da Receita: Fabiane Santos (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 40 min

Rendimento: 12 porções

Modo de preparo:

1. Bater os ovos, as cenouras, o açúcar e o óleo no liquidificador, até que fique líquido;
2. Acrescentar a farinha de trigo e o fermento;
3. Colocar em uma forma e assar até dourar.

Ingredientes:

- 6 ovos;
- 6 cenouras médias cozidas;
- 50 ml de óleo;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 2 colheres de sopa rasas de fermento químico (para bolo).



Bolo de laranja

Unidade Receptora: Escola Estadual Indígena de Ensino Fundamental na Comunidade Kaingang Por Fi

Autora da Receita: Adelar Aires de Paula Cardoso (Merendeira)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 1 forma média

Ingredientes:

- 3 ovos;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 xícara de suco de laranja;
- 2 colheres de sopa de margarina;
- 2 colheres de sopa de fermento químico (para bolo).

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, acrescentar todos os ingredientes e misturar bem;
2. Untar uma forma e em seguida despejar a mistura;
3. Assar por cerca de 30 minutos.

Chimia de banana

Unidade Receptora: Instituto Educacional Espírita - IEDE

Autora da Receita: Beloni da Rosa (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 3h

Rendimento: 2,5 Kg de chimia

Modo de preparo:

1. Descascar todas as bananas e colocar no liquidificador;
2. Depois de bater, transferir para uma panela e deixar ferver por 1 hora, mexendo sempre até dar o ponto;
3. Adicionar o açúcar cristal e manter em cocção por mais uma hora;
4. Deixar esfriar e está pronto para consumo.

Ingredientes:

- 5 Kg de banana;
- 3 Kg de açúcar cristal.



Farofa com batata doce

Unidade Receptora: Lar São Francisco de Assis

Autora da Receita: Janete da Silva Darde (Copeira)

Tempo de Preparo: 45min

Rendimento: 50 porções

Ingredientes:

- 4 Kg de batata doce;
- 500g de farinha de mandioca;
- 1 cebola;
- 4 dentes de alho;
- Tempero verde à gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhar as batatas até ficarem macias;
2. Esperar esfriar e descascar. Em seguida cortar em pedaços pequenos e reservar;
3. Fritar a cebola;
4. Adicionar o alho e a farinha de mandioca, fritando até dourar;
5. Em uma travessa, colocar as batatas e salpicar a farofa por cima. Servir.



Maionese verde

Unidade Receptora: Associação Meninos e Meninas de Progresso - AMMEP

Autora da Receita: Carolina Prates (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 4 xícaras – cobre aproximadamente 50 pães

Modo de preparo:

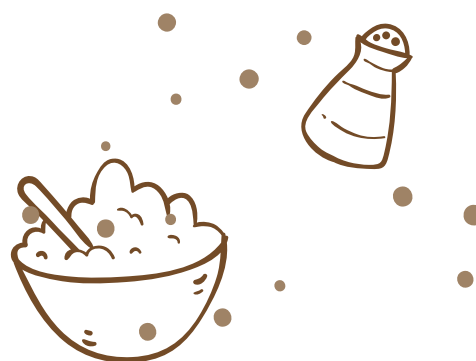
1. Bater os ovos cozidos com o sal, o leite, o tempero verde e o manjericão no liquidificador;
2. Misturar a batata cozida ainda no liquidificador;
3. Adicionar o óleo em fio, aos poucos, até adquirir consistência cremosa.

*Conservação: até 2 dias sob refrigeração.

** Esta receita é uma boa opção para substituir o uso de margarina!

Ingredientes:

- 2 ovos cozidos;
- 2 xícaras de leite;
- 2 batatas grandes cozidas;
- 1 maço de tempero verde;
- 10 folhas de manjericão ;
- ½ xícara de óleo;
- Sal a gosto.



Molho multiuso

Unidade Receptora: Associação Meninos e Meninas de Progresso – AMMEP

Autora da Receita: Carolina Prates (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: Aproximadamente 500 ml de molho

Ingredientes:

- 6 tomates;
- 2 cebolas;
- 3 cenouras;
- Tempero verde a gosto;
- Óleo para refogar;
- Sal a gosto;
- Opcionais: orégano, manjericão, etc.

Modo de preparo:

1. Picar e refogar a cebola com o tomate e o tempero verde;
2. Temperar com o sal e demais temperos a gosto;
3. Separadamente, cozinhar as cenouras e tritura-las no liquidificador;
4. Acrescentar ao molho e mexer até incorporar;
5. Utilizar na preparação que for fazer.

* Este molho caseiro pode substituir o extrato de tomate industrializado e serve como base para diversas preparações, como: carnes, massas, pizzas, em arroz carreteiro, etc.

** A cenoura, além de agregar valor nutricional, proporciona uma cor mais bonita ao molho!

Omelete de forno com brócolis e couve flor

Unidade Receptora: CREPAR – Centro de Referência Especializada para a População Adulta em Situação de Rua / Albergue Municipal Bom Pastor

Autora da Receita: Raquel Mossmann e Silva (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 45 min

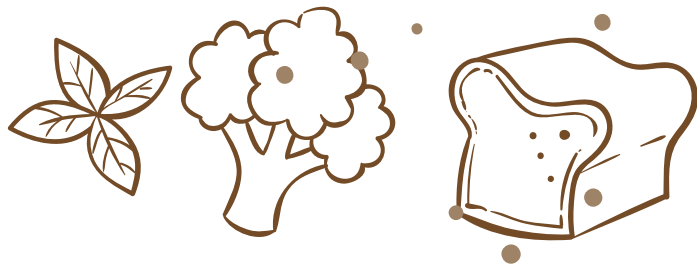
Rendimento: 1 refratário médio

Modo de preparo:

1. Bater os ovos com o sal e o tempero verde. Reservar;
2. Lavar bem os legumes e escaldar com água quente;
3. Picar tudo e colocar em um refratário;
4. Adicionar a mistura feita com os ovos por cima dos legumes no refratário;
5. Levar ao forno até dourar.

Ingredientes:

- 12 ovos;
- 1 unidade de brócolis (aprox. 400g);
- 1 unidade de couve flor (aprox. 400g);
- Tempero verde à gosto;
- Sal à gosto.



Pão de batata doce

Unidade Receptora: Associação Meninos e Meninas de Progresso - AMMEP

Autora da Receita: Miriam Insalbrade (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 4h

Rendimento: 25 pães caseiros

Ingredientes:

- 10 kg de farinha de trigo;
- 5 batatas doce médias;
- 2 xícaras de açúcar;
- 2 copos de óleo;
- 3 colheres de servir de fermento biológico (fermento para pão);
- Água morna para dar ponto.

Modo de preparo:

1. Cozinhar a batata doce e amassar com um garfo até formar um purê;
2. Misturar aos demais ingredientes, adicionando água até dar o ponto de massa de pão; a massa não deve grudar nas mãos;
3. Sovar bem a massa e deixar crescer por uma hora;
4. Dividir a massa em porções nas formas de pão;
5. Deixar crescer por mais 30 minutos;
6. Assar em forno médio (200°C) por 40 minutos.

Dica: a batata doce pode ser substituída por aipim também, neste caso a quantidade é de 3 kg para essa receita.

Pastinha de cenoura

Unidade Receptora: Associação Meninos e Meninas de Progresso - AMMEP

Autora da Receita: Carolina Prates (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 4 xícaras – cobre aproximadamente 50 pães

Modo de preparo:

1. Bater os ovos cozidos com o sal, as cenouras cozidas e o leite no liquidificador;
2. Adicionar o óleo em fio, aos poucos, até adquirir consistência cremosa.

* Conservação: até 2 dias sob refrigeração.

** Esta receita é uma boa opção para substituir o uso de margarina!

Ingredientes:

- 2 ovos cozidos;
- 2 xícaras de leite;
- 3 cenouras médias cozidas;
- ½ xícara de óleo;
- Sal a gosto.



Suco de couve com limão

Unidade Receptora: Casa de Acolhimento

Autora da Receita: Fabiane Santos (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 5 min

Rendimento: 15 copos

Ingredientes:

- 2 limões;
- 3 folhas de couve manteiga;
- Açúcar à gosto;
- Gelo.



Modo de preparo:

1. Espremer os limões e reservar;
2. Lavar bem todas as folhas de couve;
3. Em um liquidificador, bater o suco de limão com a couve;
4. Adicionar açúcar e gelo e bater mais um pouco;
5. Servir.





Coxinha de batata doce

Unidade Receptora: Associação Beneficente Nossa Senhora Auxiliadora – Casa Auxiliadora
Autora da Receita: Janaína Silva (Cozinheira)

Tempo de Preparo: 1h
Rendimento: 9 coxinhas

Modo de preparo da massa:

1. Cozinhar a batata doce em uma panela;
2. Amassar com garfo até formar um purê;
3. Acrescentar sal e reservar.

Modo de preparo do recheio:

1. Picar a cebola e o alho e fritar;
2. Acrescentar o tomate, a carne, o sal e o tempero verde.

Modo de preparo do final das coxinhas:

1. Fazer bolinhas na mão com o purê de batatas;
2. Amassar para colocar o recheio;
3. Fechar cuidadosamente e moldar como coxinha;
4. Depois de todas prontas, passar na farinha de rosca;
5. Assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 30 minutos.

Ingredientes da massa:

- 1 Batata Doce;
- Sal;
- 500g de Farinha de Rosca;

Ingredientes do recheio:

- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- 2 tomates;
- 250g de Carne Bovina Moída ou Frango;
- Tempero Verde;
- Sal.





Enroladinho de cenoura

Unidade Receptora: Associação Meninos e Meninas de Progresso – AMMEP

Autora da Receita: Carolina Prates (Nutricionista)

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 50 enroladinhos

Ingredientes da massa:

- 1 pacote de 30g de fermento biológico (fermento para pão);
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 xícara de leite morno;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 ovo;
- 600g de farinha de trigo;

Ingredientes do recheio:

- 3 cenouras cozidas cortadas em palitos;
- 150g de queijo mussarela.

Modo de preparo:

1. Dissolver o fermento com o açúcar em 1 xícara de água morna;
2. Misturar com o leite, o sal e o ovo;
3. Despejar a mistura em uma bacia e adicionar a farinha aos poucos, misturando bem;
4. Sovar a massa e reservar por 30 minutos;
5. Abrir a massa e cortar círculos com uma xícara ou copo, como se fosse massa de pastel;
6. Enrolar cada palitinho de cenoura em um pedaço de queijo;
7. Colocar a cenoura com queijo na ponta do círculo de massa e enrolar;
8. Dispor os enroladinhos em uma forma untada e enfarinhada;
9. Assar em forno a 200°C por 25 minutos.