

*“QUE TEU ALIMENTO SEJA TEU REMÉDIO E TEU
REMÉDIO SEJA TEU ALIMENTO”.*

(Hipócrates)

Ficha técnica

Elaboração: Maria da Conceição Cruz

Colaboração: Maria Antonia F. da Silva

Rosinete Rocha

**Digitação: Cristiane Pereira da Cruz e Maria do
Perpetuo Socorro Nascimento de Araujo**

1 - Multimistura

Ingredientes:

1.800 g de farelo de trigo
260 g de pó de casca de ovo
360 g de pó de folha de macaxeira
480 g de farelo de arroz
520 g de sementes de gergelim
620 g de sementes de abóbora ou girassol
720 g de amendoim

Modo de preparar:

Torrar todos os ingredientes, triturar e misturar. Depois armazenar em saquinhos de plásticos ou vasilhas de vidro, plástico, lata ou, ainda, guardar na geladeira.

Uso da multimistura:

Crianças de 0 a 6 anos: acrescentar nas refeições ou comer pura, uma colher de chá ao dia. Adulto: duas colheres das de sopa, por dia, nas refeições

2 - Babaçu

“O mesocarpo de babaçu é, sobretudo, um complemento alimentar rico em amido e sais minerais. Possui propriedades antiinflamatórias e analgésicas, sendo, portanto, indicado no tratamento de reumatismo, artrite-reumatória, próstata, úlceras, cansaço físico, mental, esgotamento, tumores, inflamações em geral (útero e ovário). Como vegetal rico em fibras, também é indicado para prisão de ventre, colite, obesidade (tratamento de emagrecimento)”.

Composição: Substância colhida entre o epicarpo e endocarpo do coco de babaçu.

Quimicamente, trata-se de compostos orgânicos ricos em glicerina, ácidos graxos, ácido fosfórico e colina.

Modo de usar: Tomar 1 colher de sopa, 2 vezes ao dia, diluído em água, leite, suco ou misturado na comida. Por ser um alimento muito nutritivo, pode-se acrescentá-lo também em receitas de bolos, pães e mingaus.

2.1 - Chocolate de Coco Babaçu

Coloque as amêndoas ao sol para secar. Depois de secar, torre-as no pilão até ficar só o pó. Faça o chocolate com o próprio leite de babaçu ou com leite de gado ou cabra.

2.2 - Chocolate de mesocarpo de babaçu

Ingredientes:

1 litro de leite
3 colheres de sopa de massa de coco
½ colher de chá de pó de cravinho
½ colher de chá de pó de erva doce
Açúcar a gosto.

Modo de preparar:

Dissolver todos os ingredientes no leite frio e levar ao fogo, mexendo por 20 minutos.

2.3 - Mingau de mesocarpo de babaçu

Ingredientes:

½ litro de leite
3 colheres de sopa de mesocarpo
3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de multimistura.

Modo de preparar

Dissolver todos os ingredientes no leite e ferver por 10 minutos.

2.4 - Bolo de mesocarpo de babaçu

Ingredientes:

3 xícaras de trigo
1 xícara de mesocarpo de babaçu
1 colher de sopa de fermento em pó
4 ovos
250 gramas de manteiga ou margarina
1 copo de leite
2 xícaras de açúcar

Modo de preparar:

Bater a manteiga, as gemas e o açúcar até ficarem cremosos. Acrescentar o leite, o trigo, o mesocarpo, o fermento e as claras em neve. Untar a forma e levar ao forno quente.

2.5 - Broa de mesocarpo

500 g de tapioca ou trigo ou maisena
250 g de mesocarpo de coco babaçu
500 g de margarina ou azeite de coco
05 gemas de ovo
250 g de açúcar
01 pitada de sal

Modo de preparar:

Desmanchar a margarina, açúcar, gemas e seguida acrescentar a tapioca, mesocarpo e sal, amassar tudo até dá ponto de formar as broinhas colocar em forma e assar com fogo moderado por 15 minutos.

2.6 - Broa de bagaço coco babaçu

500 g de tapioca ou trigo ou maisena
250 g de bagaço de coco babaçu
500 g de margarina ou azeite de coco
05 gemas de ovo
250 g de açúcar
01 pitada de sal

Modo de preparar:

Desmanchar a margarina, açúcar, gemas e seguida acrescentar a tapioca, mesocarpo e sal, amassar tudo até dá ponto de formar as broinhas colocar em forma e assar com fogo moderado por 15 minutos.

2.7 - Biscoito de maisena ou polvilho com coco ou mesocarpo de babaçu

Ingredientes:

500 g de maisena ou polvilho (goma fina)

½ xícara de mesocarpo de babaçu ou ½ coco ralado e passado no liquidificador

250 g de margarina

3 gemas de ovos

250 g de açúcar

Modo de preparar

Desmanchar a margarina com o açúcar e as gemas dos ovos. Em seguida, acrescentar margarina ou polvilho com o mesocarpo de babaçu ou coco ralado até que a massa solte das mãos. Fazer bolas pequenas e dar o formato desejado. Assar em fogo moderado por 12 a 15 minutos.

Rendimento: 30 a 40 biscoitos pequenos ou 15 a 20 biscoitos grandes

3 - FOLHAS

3.1 - Sopa de Folhas

Ingredientes:

½ quilo de osso de tutano;

Folhas de abóbora, bredo, quiabo, taioba, couve etc.;

Casca de banana madura;

1 colher de sopa de fubá de milho;

2 colheres de sopa de farelo de trigo ou de arroz;

1 pitada de pó de casca de ovo;

1 colher de pó de folha de macaxeira.

Modo de preparar:

Cozinhar o osso em 1 litro de água. Retirar o osso e deixe o tutano. Juntar as folhas e a casca de banana picadas. Levar ao fogo. Após o cozimento das folhas acrescentar o fubá, o farelo de trigo ou arroz, o pó de casca de ovo e da folha de macaxeira e sal a gosto. Após retirar do fogo colocar 1 colher de óleo e passar no liquidificador.

3.2 - Omelete de folhas

Ingredientes:

Cebola, óleo, sal, tomate, cebolinha verde, pimentão, folhas de quiabo, de abóbora, de couve, de feijão, bredo, chaya e ovos.

Modo de preparar:

Refogar com óleo, a cebola picadinha, o alho, o sal e o tomate. Juntar as folhas cortadas bem em pedaços bem pequenos. Bater os ovos e fazem as omeletes.

4 - MACAXEIRA

4.1 - Torta de macaxeira

Ingredientes:

Macaxeira cozida e amassada

½ copo de farelo de trigo ou cuim torrado

Temperos picados (tomate, cebola, pimentão etc.)

Carne moída, frango desfiado ou carne de soja

2 colheres de óleo.

Modo de preparar:

Amassar a mandioca com os temperos refogados, o farelo e as 2 colheres de óleo. Dispor essa massa numa forma ou pirex. Cobrir com o molho de carne moída ou frango e polvilhar com queijo.

4.2 - Refogado de macaxeira

Ingredientes:

1 kg de macaxeira;

1 tomate cortado;

1 cebola cortada;

Alho, pimenta;

Cheiro verde;

Sal.

Modo de preparar

Descascar as macaxeiras, depois cortar em pedaços pequenos em seguida refogar com os temperos. Deixar cozinhar em panela tampada, por último colocar o cheiro-verde.

4.3 - Croquete de macaxeira

Ingrediente:

1 kg de macaxeira cozida;

1 cebola cortada;

Cheiro-verde;

Queijo ralado;

2 ovos batidos;

Sal, pimenta;

200gs de carne moída;

1 colher de sapa de farelo de trigo.

Modo de fazer:

Frite a carne depois amassa a macaxeira, junte os ingredientes e misture bem, em seguida forme os croquetes, coloque um pouco de carne no meio de cada um; arrume numa forma untada com óleo, e asse por 30 minutos.

4.4 - Purê de macaxeira

½ quilo de macaxeira

1 xícara (chá) de leite

1 1/4 colher (sopa) de manteiga

Molho de tomate

Queijo ralado

Modo de preparar

Lave a macaxeira, cozinhe com a casca em água quente e sal. Quando estiver cozida, descasque, passe por espremedor ou pela máquina de moer carne. Junte 1 colher de manteiga, o leite e o sal. Misture bem. Leve ao fogo a manteiga restante, coloque a mistura anterior sobre ela e deixe no fogo até desprender da panela. Sirva com molho e queijo.

4.5 - Sorvete de macaxeira

04 xícara de macaxeira cozida e amassada
01 xícara de água
01 xícara de leite
01 xícara de açúcar
01 xícara de leite condensado
01 lata creme de leite sem soro

Modo de preparar

Cozinhe a macaxeira e reserve, leve ao fogo a água, leite e o açúcar até levantar fervura, misture a mandioca cozida e amassada, deixe ferver por 5 minutos. Bata no liquidificador o leite condensado, o creme de leite e a macaxeira com a calda até obter uma massa pastosa, leve para congelar por 3 horas.

4.6 - Bife de Macaxeira

4 copos de macaxeira ralada
2 ovos
3 colheres de farinha de trigo
Cheiro verde
Cebola picada
Sal a gosto
Óleo para fritar

Modo de Preparo:

Misture tudo e mexa bem e com a colher vá colocando a massa em óleo quente. Formando assim bifês. Deixe fritar.

5 - CAJU

Valor medicinal: Tem ação fortificante e estimulante, diminuindo a fadiga. Purifica o sangue. A ante-casca do caju vermelho, colocada em infusão na água fria, cura diabetes.

Valor nutritivo: É um dos frutos mais ricos em vitamina C, sendo que o caju amarelo contém maior teor. É rico também em vitaminas A e B, fósforo, cálcio e proteína. A castanha contém proteína, vitamina B1 cálcio e ferro.

5.1 - Doce seco de caju

Modo de preparar:

Furar e espremer os cajus com palitos de madeira, para retirar o suco. Fazer uma calda e ferver em fogo brando. Está pronto quando colocado em peneira e não escorrer líquido. Logo após, secar ao sol por 2 dias e virá-los.

5.2 - Farinha de castanha

Modo de preparar:

Assar a castanha, descascar, moer e fazer a farinha, podendo ser misturada com farinha de milho ou mandioca. É uma farinha altamente nutritiva e pode ser utilizada em mingaus, pães sorvetes.

5.3 - Farinha de caju

Modo de preparar

Coloque o bagaço do caju (bem rasgado) para secar ao sol. Depois de seco pilar no pilão, peneirar e guardar em latas tampadas.

Aproveite essa farinha para adicionar em sopas, caldos, etc.

5.4 - Refogado de folhas de caju

Modo de preparar

uma porção de folhas de cajueiro bem novas

cheiro verde, tomate, cebola, pimentão, alho, sal a gosto

Lavar as folhas e cortar miudinhas. Escaldar em água fervendo. Escorrer, espremer o excesso de água. Misturar os temperos e refogar em óleo quente e fogo brando.

Para variar pode quebrar um ou dois ovos, mexer e deixar cozinhar. Servir como carne.

5.5 - Omelete de caju

Receita básica

1 xícara de caju

4 ovos

3 colheres de óleo

1 colher de amido de milho

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve até ficarem em ponto bem firme. Acrescente as gemas e bata mais um pouco. Coloque o amido de milho e o sal. Aqueça o óleo em uma frigideira, coloque uma porção de massa e frite. Vire a massa para que frite o outro lado. Coloque o recheio e feche a omelete.

Dica: O rendimento varia de acordo com o tamanho da omelete.

5.6 - Paçoca:

3 xícaras de cebola

2 dentes de alho

2 colheres de óleo

1 xícara de farinha de mandioca

Sal a gosto

Modo de Preparar:

Paçoca: coloque em uma panela o óleo e a fibra temperada. Junte a cebola e o alho. Por último, acrescente a farinha de mandioca e verifique o sal.

5.7 - Receita básica do caju

10 caju

3 colheres de óleo

1 xícara de tomate picado

1 xícara de cebola picada

1 xícara de pimentão picado

5 dentes de alho picado

Sal a gosto

Pimenta cheirosa

Cheiro verde
Tempero seco
Corante

Modo de preparar

Esprema o caju passe no liquidificador com o seu suco depois escorra e esprema em um pano, tempere a gosto, coloque alho para esquentar e refogue bem até soltar da panela.

5.8 - Vatapá de caju

3 caju
3 pães
2 xícaras de leite
2 colheres de óleo
1 xícara de tomate picado
1 xícara de cebola picada
1 xícara de pimentão picado
5 dentes de alho picado
Sal a gosto
Pimenta cheirosa
Corante
Pimenta ardosa

Modo de preparar:

Bata no liquidificador pães e leite e reserve. Triture bem os caju, em uma panela refogue o óleo e os caju triturados e os temperos mexendo sempre, acrescente por ultimo os pães batido e ao retira o molho ou a pimenta ardosa e o coento deixe no fogo até soltar do fundo da panela.

5.9 - Risoto de caju

10 caju
1 xícara de tomate picado
1 xícara de cebola picada
xícara de pimentão picado
5 dentes de alho picado
Sal a gosto
Pimenta cheirosa
1 tablete de caldo de carne
2 xícaras de arroz

Modo de preparar:

Em uma panela refogue com óleo os caju triturados e espremidos (fibra) todos os temperos mexendo sempre, acrescente o arroz o caldo de carne e água quente para cozimento.

5.10 - Mini torta nordestina de caju

Recheio:

10 caju
3 colheres de óleo
1 xícara de tomate picado
1 xícara de cebola picada
1 xícara de pimentão picado

5 dentes de alho picado
Sal a gosto
Pimenta cheirosa
Cheiro verde
Tempero seco
Corante
Refogue e deixe secar bem.

Massa:

1 ovo
2 colheres de farinha de trigo com fermento
3 xícaras de leite
1 xícara de óleo
Sal a gosto

Modo de preparar

Bata no liquidificador o ovo, o óleo e o leite, coloque o trigo o sal, bata bem, despeje em uma forma untada a metade da massa e depois acrescente a fibra do caju temperado e por último o resto da massa. Enfeite e leve ao forno.

6 - BANANEIRA

6.1 - Assado de banana com coco ralado

2 dúzias de bananas maduras;
canela em pó;
coco ralado.

Modo de preparar:

Descascar as bananas, depois arrumar numa forma em seguida colocar coco e canela, levar ao forno para assar por 30 min.

6.2 - Banana dourada

Ingredientes; (para 10 pessoas)
1 dúzia de bananas maduras;
1 pitada de sal;
1 colher de chá de orégano;
1 colher de chá de óleo;
1 xícara de vitamilho.

Modo de preparar:

Descascar as bananas, depois cortar ao meio;
temperar com sal, óleo e orégano e passar as bananas no vitamilho e arrumar numa forma com óleo, colocar no forno para assar por 30 min.

6.3 - Doce de banana (sem açúcar)

Ingredientes:
2 dúzias de bananas maduras;
canela e cravinho;
1 coco d' água.

Modo de preparar:

descascar as bananas;colocar numa panela com cravim, canela e água; em seguida levar ao fogo e deixar cozinhar por 20 minutos com panela tampada;mexer, deixar em fogo baixo até apurar.

Obs: pode-se acrescentar coco-ralado (a gosto)

6.4 - Sobremesa

Ingredientes:

12 bananas bem maduras;
2 copos de coalhada;
½ copo de mel;

Modo de preparar:

Descascar as bananas, passar no liquidificador com todos os pronto para servir.

6.5 - Salada de mangará de banana

Ingredientes:

2 mangarás;
1 cebola;
2 tomate;
1 pimentão;
cheiro-verde;
1 colher de sobremesa de azeite ou óleo;
sal, pimenta a gosto.

Modo de preparar:

Esprema dois limões ou use vinagre, junte 01 colher de sopa de sal e água,Corte as cascas duras (a parte vermelha do mangará), em quadrinhos,Coloque tudo de molho na água salgada, com limão e esfregue tudo para tirar o travo. Deixe de molho por 30 min, depois escorra, lave esprema e tempere. Por último acrescente o azeite.

6.6 - Farofa de casca de banana

Ingredientes:

10 cascas de banana
1 cebola média
1 tomate
1 copo de farelo de trigo
3 copos de farinha de mandioca (branca)
1 copo de fubá de milho torrado
Sal, pimenta-do-reino e cheio verde

Modo de preparar:

Refogar a cebola e a casca de banana bem fina, em um pouco de óleo. Acrescentar o tomate picado, o fubá e o farelo de farinha. Refogar bem, em fogo baixo. Tirar do fogo e colocar o cheio verde.

6.7 - Bife de casca de banana

Ingredientes:

2 copos de casca de banana picada
1 cebola média picada
1/3 copo de farinha de mandioca ou de trigo

1 copo de carne moída (opcional)
1 ovo (opcional)
3 colheres (sopa) de farelo
1 colher (chá) de pó de folhas
2 colheres (sopa) de óleo
Cheiro verde
Tempero a gosto

Modo de preparar:

Colocar a casca da banana de molho durante 15 minutos. Acrescentar todos os ingredientes e dar o ponto de enrolar com farinha de trigo ou de mandioca. Fritar em óleo quente.

6.8 - Banana verde frita

Modo de preparar

Descascar bananas bem verdes, de qualquer espécie, com faca e cortar em rodela bem finas. Fritar em óleo quente. Ao servir, polvilhar com sal.

6.9 - Bolinho de casca de banana

01 copo de casca de banana picada
01 ovo
03 colheres (sopa) de água ou leite
08 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ cebola picada
sal a gosto
óleo

Modo de preparar

Bata bem o ovo e misture o restante dos ingredientes. Mexa bem e frite os bolinhos às colheradas em óleo quente.

Utilize um papel sobre o prato que vai ser colocado os bolinhos, para absorve (chupar) a gordura.

Se desejar fazer bolinho doce, retire a cebola, coloque 04 colheres (sobremesa) de açúcar e uma pitada de sal.

6.10 - Torta do Coração de banana (umbigo, mangará)

Modo de preparar:

Retirar 2 folhas externas do mangará. Cortar em rodela bem finas e aferventar, trocando a água até tirar todo o amargo. Refogar ou usar como palmito em maionese, salada, torta, farofa etc.

6.11 - Farinha de banana verde

Secar ao sol bananas verdes descascadas e cortadas em rodela finas. Não podem serenar. Depois de bem secas pilar (ou liquidificar) e peneirar, guardar em latas. Usar para engrossar mingau, sopa, bolo, etc

6.12 - Doce de casca de banana

Ingredientes:

Cinco xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas.
Duas xícaras e meia (chá) de açúcar.

Modo de preparar:

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem. Retire do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liquidificador e passe por uma peneira grossa. Junte o açúcar e leve ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

Rendimento: 12 porções.

Valor calórico de cada porção: 135,4 cal.

Dicas: Para fazer docinhos de enrolar, depois de passar as bananas batidas com água pela peneira grossa acrescente duas colheres (sopa) de farinha de trigo e leve ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e adicione uma colher (sopa) de margarina, misturando bem. Deixe esfriar, enrole e passe em açúcar cristal.

7 - MELANCIA

7.1 - Doce de melancia

2- Cocada de melancia

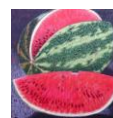
Ingredientes:

2 copos de suco de melancia

1 ½ copo de açúcar

1 coco ralado

10 dentes de cravo.

**Modo de preparar:**

Cortar em quadradinhos a parte branca da melancia. Fazer uma calda com açúcar e colocar a melancia cortada. Acrescentar cravo e canela. Quando estiver cozido pode-se acrescentar um pouco de farelo de arroz

Levar ao fogo o suco da melancia com o açúcar e, logo em seguida, o coco ralado e o cravo. Deixar cozinhar por 40 minutos. Colocar num pirex, ou outra vasilha, e levar ao forno por 10 minutos.

7.2 - Carne Ensopada com Casca de Melancia

350g de acém picado

2 colheres de cebola picada

2 colheres de óleo

1 xícara de tomate picado

1 xícara de pimentão picado

casca de melancia

6 xícaras (picada só a parte branca)

1 xícara de talos diversos picados

1 xícara de cenoura picada

2 tabletes de caldo de carne

6 xícaras de água

Folha de louro a gosto

Colorau a gosto

Molho de pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola no óleo até dourar. Acrescente a carne picada e frite mais um pouco, mexendo sempre. Junte os outros ingredientes e cozinhe até os legumes ficarem macios.

Dica: Use talos de hortaliças como agrião, salsa, espinafre ou beterraba.

8 - MAMÃO

8.1-Torta de mamão verde II

Ingredientes:

2 mamões;
1 cebola cortada;
1 tomate cortado;
1 pimentão;
4 ovos;
2 colheres de sopa de massa de trigo;
Cheiro-verde;
Sal, pimenta, alho, 1 colher de óleo

Modo de preparar:

Ralar o mamão verde, ferver por 10 minutos com suco de limão;
temperar com todos os ingredientes; bater ovos, e colocar na forma untada com manteiga, e no forno assar por 30 minutos;
Obs: essa torta pode fazer com repolho.

8.2 - Salada de mamão verde

Modo de preparar

Descascar 1 mamão bem verde, tirar as sementes e ralar em ralo grosso. Colocar em água de sal por 10 minutos; escorrer a água, temperar e acrescentar maionese, molho francês ou outro caseiro

8.3 - Ensopado de Casca de Mamão

2 xícaras de Casca de mamão picada
2 colheres de cebola
1 dente de alho
4 colheres de azeite
1 kg de músculo
2 tabletes de caldo de carne
2 folhas de louro
4 xícaras de água
2 colheres de talo de salsa
1 colher de molho de pimenta
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Escalde as cascas de mamão e reserve-as na geladeira. Em uma panela de pressão, coque a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne, o caldo de carne, o louro, o sal e a água. Deixe cozinhar até que a carne fique macia. Por último, junte os talos de salsa, o molho de pimenta e as cascas de mamão. Tampe a panela e apure por alguns minutos. Sirva quente.

Dica: A fruta deve estar madura e a casca sem rachaduras ou manchas.

8.4 - Salada de Mamão com Aveia

4 xícaras de mamão verde com casca
2 xícaras de tomate picado
1 xícara de cebola picada

2 colheres de hortelã
1 xícara de aveia (flocos finos)
1 unidade de limão
2 colheres de azeite
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Rale o mamão verde no ralo grosso e deixe de molho por 30 minutos. Escorra e reserve. Misture os outros ingredientes ao mamão e tempere com limão, azeite e sal. Sirva fria.

9 - MANGA

9.1 - Manga seca

Modo de preparar

Escolher mangas não muito maduras, descascar, cortar em fatias e colocar para secar à sombra, em área bem ventilada. A fruta seca pode ser conservada por vários meses.

9.2 - Creme de manga

Ingredientes:

2 xícaras de caldo de manga
4 colheres de sopa de maisena
3 xícaras de água
3 gemas
Açúcar a gosto.

Modo de preparar:

Cortar a manga, passar no liquidificador e coar o líquido. Separadamente, dissolver a maisena num pouco de água ou caldo, juntar ao caldo da manga e levar ao fogo até engrossar. Retirar do fogo, juntar as gemas batidas, adoce a gosto e mexer bem. Despejar o conteúdo em forma e levar à geladeira. As cascas também podem ser usadas para fazer o caldo deste creme.

9.3 - Sorvete de manga

Ingredientes:

1 ½ xícara de suco de manga
2 claras batidas em neve
Açúcar a gosto

Modo de preparar:

Misturar o suco com o açúcar e levar ao congelador. Quando estiver quase congelado, retirar e bater bem. Juntar as claras e bater novamente. Levar ao congelador até atingir a consistência desejada.

9.4 - Suco de casca de manga

Modo de Preparar:

Lave bem as mangas, descasque, bata as cascas no liquidificador, coe, adicione água e açúcar. Sirva gelado.

10 - ABÓBORA

10.1 - Casca de abóbora no arroz

Ingredientes:

Casca de abóbora ou jerimum;
1 cebola grande;
sal e pimenta para temperar;
óleo para refogar.

Modo de preparar:

corte a casca bem picadinha;
 e esquite o óleo, junte a casca e a cebola também bem picadinha;
 tempere a gosto com sal e pimenta, junte na hora de servir com arroz cozido.

10.2 - Refogado de abóbora

Ingredientes:

1 Kg de abóbora;
1 cebola cortada;
1 tomate cortado;
1 pimentão cortado;
cheiro-verde cortado;
sal;
pimenta, cominho, alho;
2 colheres de sopa de óleo.

Modo de preparar

Descascar abóbora, cortar em pedaços, temperar e refogar;
deixar cozinhar com panela tampada, por último colocar cheiro-verde.

10.3 - Suflê de abóbora

Ingredientes:

1,1/2 Kg de abóbora cozida;
2 colheres de sopa;
2 colheres de sopa de nata;
¼ de colher de sopa de sal;
4 ovos;
1 colher de sopa de farelo de trigo;
4 colheres de sopa de queijo ralado;
1 colher de sopa de cuim;
¼ colher de sopa de folha de macaxeira.

Modo de Preparar:

cozinhe bem a abóbora e escorra a água (guarde)
junte na massa: sal, manteiga, nata, as gemas, 2 colheres de queijo ralado, os farelos e o pó e, por último, as claras batidas em neve bem firme.
coloque a massa num pirex, cubra com o resto do queijo e leve ao forno quente.

10.4 - Doce de abóbora**Ingredientes:**

1 kg de abóbora bem vermelha
1 rapadura (ou mel)
Canela em pau e/ ou cravinhos.

Modo de preparar:

Cortar a abóbora em pedaços e tirar as sementes. Cortar em quadradinhos e levar ao fogo para cozinhar já com água fervente, acrescentando uma pitada de sal, sem deixar amolecer. Colocar para escorrer e amassar. Despejar na panela juntamente com a rapadura, a canela e os cravinhos. Cozinhar até soltar da panela.

10.5 - Omelete da flor de abóbora**Modo de preparar**

Colher de preferência flores sem abóbora (flor macho). Lavá-las. Mexer 02 ovos num prato com pitadas de sal; mergulhar a flor e depois passá-la na farinha de trigo que já deve estar em outro prato e levar ao fogo para fritar em óleo quente. Colocá-las sobre um papel para absorver a gordura.
Pode ser feito também bolinhos da flor.

10.6 - Salada crua de abóbora**Modo de preparar**

Cortar a abóbora ou mamão, retirar as sementes. Ralar no ralo de orifício oval, se não tiver, fazer um ralo com os furos grandes.
Temperar a gosto como salada.
Use o molho branco, molho francês ou maionese.

10.7 - Refrigerante natural (Abóbora)

01 abóbora ou cenoura média
20 laranjas
15 limões
10 litros d'água
açúcar a gosto

Modo de preparar:

Passa todas as folhas no liquidificador, coar, junte o açúcar e o suco (água) do limão. Serve-se bem gelado.(quantidade para 30 pessoas)

10.8 - Purê de abóbora

Ingredientes:

1- quilo de abóbora descascada e picada
½ Xícara(chà) de água
1 colher (sopa) de manteiga
2 colheres (chá) de sal
1 lata de creme de leite Nestlé
1 colher (sopa) de farinha de trigo.

Modo de preparar:

Cozinhe a abóbora na água fervente até secar toda a água. Retire do fogo e passe-a pelo espremedor, ou bata-a no liquidificador. Junte o restante dos ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre por 10 minutos. Sirva quente com camarões ao molho de tomate ou carne de panela

10.9 - Docinho de abóbora

1 lata de leite condensado
2 1/2 xícaras (chá) de abóbora, cozida e passada pelo espremedor
3 colheres (sopa) de açúcar
1 xícara (chá) de coco ralado
Açúcar cristal

Modo de preparar:

Misture o leite condensado com a abóbora e o açúcar. Leve ao fogo baixo e mexa com uma colher de pau até soltar do fundo da panela. Junte o coco ralado e deixe no fogo por mais 5 minutos. Despeje o doce numa travessa e passe-as pelo açúcar cristal. Arrume os docinhos em forminhas de papel.

10.10 - Bolo de Abóbora com coco

4 Ovos
4 colher de margarina
2 xícaras de açúcar
2 xícaras de abóbora cozida
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de amido de milho
1 xícara de coco ralado seco
1 colher de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bata as claras em neve e reserve. À parte, bata as gemas com a margarina e acrescentando aos poucos os outros ingredientes, deixando o fermento por último. Por fim, adicione as claras em neve, mexa delicadamente e leve ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

10.11 - Lasanha de Abóbora

4 xícaras de abóbora
1 xícara de cebola em rodela
Sal a gosto

3 colheres de margarina
½ xícara de farinha de trigo
5 xícaras de leite
Sal a gosto
500g de massa para lasanha
15 fatias de mussarela

Modo de Preparo:

Corte a abóbora em rodela finas. Afervente a abóbora cortada e a cebola com sal até ficarem macias. Escorra e reserve. Em uma panela, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e doure. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Monte o prato iniciando pelo molho branco, depois coloque a massa para lasanha, a abóbora, o molho branco e a mussarela. Termine com a mussarela. Gratine e sirva quente.

Dica: A abóbora é fonte de vitamina A, importante para a integridade dos olhos.

10.12 - Salada com Sementes

1 xícara de semente de abóbora
½ xícara de semente de melão
Sal a gosto
¾ xícara de tomate
2 xícaras de repolho fatiado
1 xícara de cenoura ralada
2 colheres de cebola ralada
2 colheres de salsa picada
2 colheres de azeite
½ unidade de limão pequeno
1 colher de semente de linhaça
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Limpe as sementes de abóbora e de melão. Lave-as, salgue-as, umedeça-as e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Reserve. Corte o tomate em cubos pequenos. Reserve. Em um recipiente, misture o repolho, a cenoura, o tomate, a cebola e a salsa. Tempere com azeite e limão. Coloque no liquidificador as sementes torradas e as sementes de linhaça e triture levemente. Adicione à salada no momento de servir. Verifique o sal.

Dica: Sementes de abóbora torradas também podem ser consumidas como petiscos.

10.13 - Salada de Casca de Abóbora

2 xícaras de casca de abóbora
1 xícara de tomate picado
½ xícara de cebola picada
Sal a gosto
2 colheres de azeite

Modo de Preparar:

Lave a abóbora em água corrente, descasque-a e rale a casca. Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Leve à geladeira. Sirva fria.

Dica: Não cozinhe demais a casca de abóbora.

10.14 - Vatapá de Abóbora

1 leite de coco
Tomates sem pele
Óleo
camarão
500gr. De abóbora
Cebola ralada
Cheiro verde
Pimenta de cheiro
Um pouco de trigo

Modo de preparo:

Depois de refogado o camarão, acrescente o leite de coco, a abóbora cozida e amassada, um pouco de farinha de trigo, para engrossar, caso fique mole, coloque em um pirex e salpique o cheiro verde.

11 - MILHO**11.1 - Farofa****Ingredientes:**

1 copo de fubá
1 cebola média
2 ovos
½ copo de farelo de trigo torrado
1 colher de sopa de óleo.

Modo de preparar:

Refogar a cebola com óleo; colocar os ovos e acrescentar o fubá torrado; juntar o farelo até que fique sequinho.

11.2 - Mingau de fubá enriquecido**Ingredientes:**

1 xícara de fubá torrado ou pré-cozido
1 xícara de água
1 xícara de leite
2 colheres de farelo de arroz (ou trigo) torrado
Açúcar a gosto, sal e canela.

Modo de preparar:

Misturar os ingredientes e levar ao fogo, mexendo até levantar fervura.

11.3 - Bolo de fubá

Ingredientes:

2 ½ xícaras de fubá
1 ½ xícara de açúcar
3 ½ xícaras de leite (de vaca ou de coco)
3 ovos
6 colheres de óleo
1 colher de sopa de fermento
3 colheres de sopa de farinha de trigo
3 colheres de sopa de farelo de arroz ou de trigo
Sal.

Modo de preparar:

Bater tudo em liquidificador e assar em forma rasa, untada.

11.4 - Canjica de milho verde

10 espigas raladas ou passadas no liquidificador
1 litro de leite de coco babaçu ou de vaca
2 colheres de margarina
Açúcar a gosto
1 pitada de sal
Canela, erva doce, cravin se desejar

Modo de preparar:

Mistura tudo leve ao fogo mexendo até engrossar e cozinhar coloque depois na forma.

11.5 - Pamonha

10 espigas ao ponto de ralar
Meio litro de leite vaca ou babaçu
3 colheres de margarina
Açúcar a gosto
1 pitada de sal
Coco ralado
1 lata de leite moça

Modo de preparar:

Mistura tudo e faz as pamonhas seja em palha de minho, folha de banana ou em sacos de meio quilo um dentro do outro para ficar mais resistente e coloca na água fervendo durante uma hora e meia.

11.6 - Mingau de milho

500g de milho para mingau
Açúcar a gosto
1 litro de leite
1 coco ralado
2 colheres de margarina
1 lata de leite moça (opcional)

Modo de preparar:

Colocar o milho de molho de um dia para o outro e depois cozinhar até amolecer e temperar colocando todos os ingredientes.

11.7 - Bolinho de milho verde

Bagaço de 4 espigas de milho verde
02 colheres de sopa de farelo (cuim)
farinha de trigo suficiente para frita às colheradas;
01 colher de sobremesa de fermento
sal, cheiro verde picado

Misturar tudo e fritar.

Se quiser, acrescentar ovo.

OBS: Só se usa o bagaço do milho; com o restante, fazer curau. Pode-se fazer também bolinho doce.

11.8 - Pudim de milho verde

06 espigas de milho verde
02 xícaras de leite
01 lata de leite moça
01 coco ralado no liquidificador com caldo
02 gemas

Modo de Preparar:

Corte os grãos das espigas e bata-os no liquidificador com o leite. Coe e acrescente os demais ingredientes, misturando bem. despeje em forma caramelada e cozinhe em banho maria em panela de pressão, por 20 minutos.

11.9 - Bolo de Bagaço de Milho

3 Ovo
3 Bagaço de milho
1 xícara de Leite
2 colheres de Margarina
1 colher de Fermento em pó
2 xícaras de Farinha de trigo
2 xícaras de Açúcar

Modo de Preparar:

Bata as claras em neve e reserve. Rale o milho e separe o bagaço, passando pela peneira. Bata no liquidificador o bagaço de milho junto dos demais ingredientes. Acrescente as claras em neve e mexa delicadamente. Leve para assar em forno preaquecido.

Dica: Com o caldo peneirado, faça suco de milho ou curau.

11.10 – Sequilhos

2 xícara de trigo com fermento
4 xícara de amido de milho
1 xícara de açúcar
2 colheres de margarina

2 ovos
2 limões
1 xícara de óleo

Como fazer a maionese:

No liquidificador bata os ovos, os limões, adicionar o óleo aos poucos até parar a hélice do liquidificador. Reserve.

Em uma bacia coloque: o trigo, o amido de milho e o açúcar, junte a estes ingredientes a maionese e a margarina, misture com as mãos, até formar uma massa que possa modelar. Faça formatos a seu agrado e coloque em formas untadas, leve ao forno, não deixe corar muito. Assam rapidamen

12- LIMÃO

12.1 - Suco de limão com casca

Ingredientes:
3 limões

Modo de preparar:

cortar os limões, tirar as sementes, bater no liquidificador, coar, adoçar e tomar.

13 - QUIABO

13.1 - Café de quiabo

Modo de preparar:

Pega-se uma porção de semente de quiabo seco. Torra com açúcar ou rapadura. Deixa esfriar e pisa ou moi fazendo o pó bem fino. Faz-se o café como qualquer outro.

2-Salada de quiabo

½ Kg de quiabo

02 colheres (sopa) de suco de limão

sal

cebola

02 ovos cozidos

01 pimentão vermelho

Modo de preparar:

Lave os quiabos, cortando apenas a pontinha superior. Mergulhe-os inteiros em água fervente com suco de limão e sal. Deixe-os por uns 08 minutos, escorra. Corte-os numa travessa ou outra vasilha e pique uma cebola em rodela, os ovos em quatro, corte o pimentão em tirinhas.

Coloque molho francês e sirva.

14 – BACURI

14.1 - Refresco da casca de bacuri

É só cortar miudinho a casca e deixar de molho por uma noite. Na manhã seguinte retirar as cascas e juntar um pouco de açúcar à água.

14.2 - Creme de polpa da casca e polpa do bacuri

300g de polpa
08 colheres de leite em pó
200g de creme de leite
01 litro de água gelada

Modo de preparar:

Põe tudo no liquidificador e passa até obter o creme e está pronto para servir ou por em geladeira.

15 - IOGURTES

15.1 - IOGURTE NATURAL

01 litro de leite de vaca ou cabra
meio copo de coalho (iogurte natural)

Modo de preparar:

Ferva o leite e deixe reduzir à temperatura de 40° mais ou menos, ou seja a temperatura que o dedinho da mão possa suportar. Tome o cuidado de não deixar muito quente ou muito frio. Bata bem o iogurte até ficar sem grumos, juntando um pouco de leite para dissolverem para em seguida juntar ao leite. Misture agitando, com uma colher de pau ou batedor, deixe no recipiente ou coloque em outros menores e enrole-os em um pano grosso ou papel e deixe em lugar longe de corrente de ar e do frio. Tome cuidado para não mexer nos mesmos antes de coalhado, evitando qualquer movimento. Depois de 3 a 4 horas estará pronto o iogurte. Leve à geladeira onde ficará até servir. Na hora de comer utilize poupa de frutas e ficará mais gostoso.

NOTA: Não se esqueça de deixar um pouco do iogurte para servir de coalho no próximo a fazer.

15.2 - IOGURTE DE FRUTAS

½ caixa de gelatina
¼ xícara de água
2 xícaras de leite
1 copo de iogurte Natural
4 colheres de açúcar

Modo de Preparar:

Dissolva a gelatina em ¼ xícara de água fria. Reserve. Ferva o leite e deixe amornar. Acrescente o copo de iogurte e a gelatina já dissolvida. Tampe e deixe descansar por 3 horas. Leve para a geladeira. Acrescente açúcar, misture bem e sirva.

Dica: Para variar, mude o sabor da gelatina

16 - VINAGREIRA E JOÃO GOMES

16.1-Salada

Modo de preparar:

Lavar e cortar as folhas no momento do preparo; cortar em tirinhas e temperar com limão, óleo, tomate, cheiro verde, cebola e sal.

16.2 - Gersal

250 gramas de gergelim

01 colher de sopa não muito cheia de sal

Modo de preparar:

Torra o gergelim. Pisa ou passa no moinho, depois se acrescenta o sal. Coloca na comida.

16.3 - Farofa

250g de gergelim torrado

02 colheres de açúcar ou rapadura ralada

01 pitada de sal

500g de farinha branca

Modo de preparar:

Pisa o gergelim com a farinha em seguida acrescenta os outros ingredientes e está pronta para servir com café.

17 - TEMPERO EM PASTA

Meio kg de sal

02 cebolas médias

04 dentes de alho

02 maços de cheiro verde (salsinha e cebolinha)

Modo de preparar:

Lavar bem o cheiro verde; bater todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos, ou pilar no pilão. Colocar em vidros esterilizados e bem secos.

Obs: Passe no liquidificador em pequenas porções. Se mesmo dessa forma não der para passar, adicione um pouco de óleo. Guarde num vidro pequeno o que for usar durante a semana.

18 – PÃES

18.1 - Pão caseiro com gergelim

Ingredientes:

01 Kg de trigo

03 Colheres de açúcar

03 Colheres de fermento

01 Colher (chá) de sal
05 farelos de trigo
05 farelos de babaçu
meia xícara de óleo
02 Xícara de gergelim
05 Xícara de água morna
01 Colher de margarina

Modo de preparar:

Peneire o trigo, coloque numa bacia, misture o açúcar e o fermento. Depois coloque os ingredientes, mexa bem. Acrescente um pouco de farinha de trigo (seca) para não grudar na mão.

18.2 - Pãozinho Doce de arroz

Ingredientes:

02 Copo de Arroz cozido
01 Copo americano de açúcar
03 Colher sopa de fermento para pão
03 Colher (chá) de sal
02 Ovos
Meio Copo americano de óleo
02 Xícara de (chá) leite morno
01 Kg de farinha de Trigo
01 Margarina para untar

Modo de Preparar:

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha. Despeje em uma tigela grande e vá adicionando a farinha de trigo até desgrudar das mãos. Sove bem a massa e deixe descansar até dobrar de volume. Preequeça o forno à temperatura de 180°C e coloque na assadeira leve ao forno quente para assar até dourar.

18.3 - Pãozinho de Batata

Ingredientes:

03 Batatas médias (cerca de ½ kg)
01 Colher (sopa) de açúcar
03 Colher sopa de fermento biológico seco
02 Ovos
01 Xícara (chá) de leite morno
100g de Margarina
Gema
01 Xícara de Queijo parmesão ralado
500g Cerca de 6 xícara de (chá) de farinha de trigo
Sal a gosto

Modo de Preparar:

Descasque as batatas, cozinhe-as, escorra e passe pelo espremedor. A parte misture o fermento com o leite morno e o açúcar, junte a batata a margarina, os ovos e sal; depois vá adicionando a farinha de trigo até que a massa grude lentamente nas mãos; cubra e deixe descansar por 30 minutos; separe pequenas porções de massa e molde bolinhos

18.4-Rosquinha de Leite Condensado

Ingredientes:

04 Ovos
01 Xícara de chá de açúcar
04 Xícara (chá) de leite morno
03 Colheres (sopa) fermento para pão
03 Colheres (sopa) margarina
04 Colheres (sopa) margarina
1 kg meio Farinha de trigo
Sal a gosto

Modo de Preparar:

Junte os ovos, a margarina, o açúcar, o fermento, o leite morno e o sal; misture e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até a massa desgrudar das mãos transfira para uma mesa enfarinhada solte partes abra com um rolo em forma de retângulo e passe o recheio e enrole depois corte em várias partes e coloque em formas e deixe descansar 30 minutos coloque para assar

RECHEIO: Leite condensado, coco da praia ralado ou coco babaçu, margarina e açúcar.

18.5 - Pão de Macaxeira

2 ovos
1 colher de sal
4 colheres de açúcar
½ xícaras de óleo
2 colheres de fermento biológico
3 xícaras de leite
4 xícaras de mandioca picada
8 xícaras de farinha de trigo

Modo de Preparar:

Cozinhe a mandioca e amasse bem. Reserve. Coloque no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite morno. Bata ligeiramente. Coloque a mistura batida em uma vasilha, juntamente com a mandioca reservada.

Misture bem. Adicione aos poucos a farinha de trigo, até que não grude mais nas mãos. Sove muito bem. Faça pães do tamanho desejado, coloque em assadeira sem untar, deixe crescer durante 40 minutos. Depois dos pães crescidos, leve para assar em forno quente por 25 a 35 minutos.

Dica: A gordura deixa o pão macio, mas não abuse.

18.6 - Pão de Batatinha

500g de batatinhas (macaxeira, inhame, etc.)
2 copos pequenos de leite
1 copo de açúcar
1 copo de óleo
2 ovos
2 pacotes de fermento biológico para pão
1 pacote de queijo ralado

Modo de Preparar:

Coloque numa vasilha o trigo e o fermento, reserve.

Bata no liquidificador os demais ingredientes, despeje junto ao trigo, sove bem a massa, depois forme pequenos bolinhos com as mãos untadas com óleo, e coloque-os para assar.

19 - PANETONES

19.1 - Panetone caseiro

1 kg de farinha de trigo
100 g de fermento biológico
200 g de manteiga
200 g de açúcar
15 g de mel
8 gemas
10 g de sal
250 g de frutas cristalizadas
150 g de uvas passas embebidas no rum
1 pitada de vanilina ou aroma de baunilha
Raspas e suco de laranja
Água até dar o ponto

Modo de preparar:

Numa vasilha, misture 100 g de farinha, o fermento e um pouco de água

Fica com aparência de esponja. Deixe descansar por 15 minutos e depois adicione o restante dos ingredientes, colocando as frutas cristalizadas e as uvas passas por último e faça uma massa bem macia. Deixe descansar, coberta por um pano, durante 20 minutos e em seguida, faça os modelos, coloque nas fôrmas e deixe descansar novamente até quase atingir o dobro.

Leve para assar numa assadeira ou em uma forma de papel, colocando num forno aquecido a uma temperatura média de 180 graus.

19.2 - Panetone de liquidificador

3 ovos
 $\frac{3}{4}$ xícara de suco de laranja
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
 $\frac{1}{2}$ xícara de margarina
2 xícaras rasas de açúcar
600 g de farinha de trigo
1 envelope de fermento granulado próprio para pão
1 colher de sobremesa de essência de panetone
1 xícara de damascos picados envolvidos em farinha
 $\frac{1}{2}$ xícara de nozes picadas

Modo de preparar:

Em uma tigela misture o fermento e a farinha, reserve. Bata no liquidificador os ovos, o suco, o leite, a margarina e o açúcar, despeje em uma tigela misture a farinha reservada aos poucos, a essência e misture com uma colher, coloque o damasco e as

nozes misture bem. Coloque para crescer nas formas próprias para panetones por 1 hora ou até dobrar de volume.

Modo de preparar:

Leve para assar por 35 minutos mais ou menos. Rende 3 panetones de 500 g, as frutas fica a gosto de cada um usando a criatividade pode variar à vontade.

20 - SALGADOS

20.1 - Coxinha de Frango

Ingredientes:

01 Kg de Farinha de Trigo (sem fermento)
01 Peito de Frango (Médio)
03 Tomate
Cebola
Pimentão
02 dente de Alho
Pimenta do Reino
Sal (a gosto)
01 colher de chá de Corante
Extrato de Tomate
250 ml de Leite
Caldo magge de frango
Farinha de Rosca
Óleo

Modo de Preparar:

Tempere o frango, depois coloque para cozinhar, use bastante água para cozimento até ficar macio, desfie. Bata o caldo de frango no liquidificador e peneire, em seguida coloque o caldo magge em uma panela, misture o leite ao caldo de frango, sal a gosto e leve ao fogo, deixe ferver, coloque o trigo e deixe cozinhar, mecha para não grudar na panela. Depois da massa pronta modele as coxinhas, passe na farinha de rosca e frite.

20.2 - Rizoles

Ingredientes:

01Kg de farinha de Trigo (sem fermento)
01 colher de chá de margarina
01 litro de leite
Sal (a gosto)
Recheio:
Maisena
Peito de frango (a escolha)
Caldo magge
Ovo

Modo de Preparar: Massa

Misture o leite com a margarina e sal, leve ao fogo até ferver, coloque a farinha de trigo e mecha até soltar da panela.

Recheio:

Coloque a maisena com caldo de frango e deixe ficar uma papa mole, misture o frango desfiado e deixe cozinhar bastante. Com um ralo ou cilindro estique a massa (corte com um copo as rodinhas) coloque recheio pincele com gema de ovo passe na farinha de rosca e frite.

20.3 – Cartucho**Ingredientes:**

250g de Farinha de Trigo (sem Fermento)

04 Ovos

02 colheres de sopa de Margarina

½ colher de sopa de óleo

Água

Modo de preparar:

Misture todos os ingredientes, vá colocando aos poucos o trigo, mecha até soltar da mão, depois envolva toda a massa em um saco plástico e deixe descansar por 30 minutos. Após pegue pequenas porções da massa e passe no cilindro até ficar fininho, depois corte em tiras e enrole nas formas, e está pronto para fritar.

20.4 - Quibe**Ingredientes:**

250g de farinha para quibe

1/2k Carne Moída

01 Cebola grande

03 Dentes de Alho

Pimenta do Reino

Hortelã.

Sal (a gosto)

Modo de Preparar

Misture a massa do kibe com água, até cobrir toda a massa, deixe de molho durante 4 horas, mecha em pequenos intervalos, apenas se precisar escorra, depois tempere e modele a seu modo, em seguida frite.

20.5 - Croquete**Ingredientes:**

125g de Farinha de Trigo

01 Peito de Frango

1/2K Batata Inglesa

½ Copo de Leite

Caldo Maggi (sabor frango)

Modo de Preparar:

Tempere o peito de frango e cozinhe, depois desfie, passe o caldo de frango no liquidificador, peneire, cozinhe a batata separadamente depois passe no liquidificador com o leite em seguida misture com caldo de frango e o caldo magge deixe ferver, após adicione o frango desfiado, ainda fervendo coloque a farinha de trigo, mecha até

soltar da panela. Dê um tempo para a massa esfriar, após modele a seu modo e passe na farinha de rosca, está pronto para fritar.

20.6 - Empada

Ingredientes:

½ Farinha de Trigo (com fermento)
2 gemas
250ml de Margarina

Modo de Preparar:

Misture todos os ingredientes

Recheio

Maisena
Peito de frango (a escolha)
Caldo / ovo

20.7 - Pastel

1 xícara de chá de trigo
Meia xícara de chá de maisena
1 xícara de leite morno
1 colher de sopa de pó royal
1 colher de sopa de maisena
1 ovo
Sal a gosto

Modo de preparar:

Misture a farinha, a maisena, o fermento royal e o sal, acrescente o ovo, a maisena, o leite aos poucos até obter uma massa homogênea, deixe descansar por uma hora, recheio a gosto opcional (queijo, carne).

21 - CHAYA

A chaya é uma planta de origem maya. É alimento e rémédio. Algumas variedades tem espinhos no pecíolo causando irritação ao serem tocadas. Tem as seguintes propriedades.

1. Como complemento alimentar, tem muitos valores, vale a pena dizer que caldo de chaya tem mais proteínas que um caldo de carne.
2. Serve para reduzir o peso, já que ela tem as proteínas necessárias com menos consumo de carboidratos.
3. Estimula a função hepática permitindo melhor assimilação dos alimentos e facilitando a digestão, também é um bom laxante permite a expulsão da biliar e não provoca depressão ou diarreia.
4. Melhora a circulação sanguínea e a condição geral ao organismo.
5. Serve para melhorar a visão. Evita e alivia a dor dos olhos, tornada em fusão ao menos por quinze dias.
6. Se usa como diurético, tomada como água ou chá.
7. Ajuda no tratamento de hemorróidas e veias.
8. Ajuda a baixar o colesterol, preparada como chá.
9. Acaba com as verrugas, colocando o leite dos talos nas mesmas

10. Previne a eclampsia ou preclampsia das grávidas.
é um alimento e fortificante riquíssimo contém muitos sais, minerais, sulfato ferroso e proteínas.

21.1 - suco

Para 1 litro e meio, 2 a 4 folhas limpas.

02 colheres de suco de limão

03 folhas de capim limão

2 a 5 mangas (depende do tamanho)

OBS.: Pode acrescentar: laranjas, banana

22.2 - Refogado

15 folhas novas cortadas em pedaços, junte alho, tomate, cebola e sal a gosto, refogue por cinco minutos e sirva

As folhas novas da chaya pode refogar (os velhos porem o refogado fica um pouco mais duro)

Podem ser colocado no feijão, carnes ou misturados com outras folhas (João Gomes, aboboras, Taioba e Cuchá)

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Alimentação enriquecida Pastoral da Criança-MA.
- Alimentação Alternativa CEFAS – diocese de Oeiras/Floriano – PI
- Gráficos de valores nutritivos Pastoral da Criança- Nacional
- Dicas e aprendendo Mais - Pastoral da Criança
- Ganhe mais Saúde valorizando os alimentos da sua Terra – ATES (Assessoria Técnica Social e Ambiental) ICC / MDA
- Bíblia Sagrada – livro de Genesis
- Curso de culinária da Diocese de Coroatá/FNS
- Apostila do curso de alimentação – diocese de Coroatá
- Revista Rainha nº 030 março/11
- Hortaliças EMBRAPA, Brasília maio de 2009
- Curso de chocolate Brinquedoteca Rainha dos Apostolos - Codó 2009
- A nova culinária de dona Zizi 1º edição São Paulo 1996
- Apostila do curso de hortas caseiras da pastoral da Criança
- Alimente-se bem,SESI Cozinha Brasil; Brasília 2007
- Curso de aproveitamento integral do caju/ SENAR/ COOSERT