<u>Receitas – Disciplina Integradora: Dieta, Alimentação e Cenários de Prática</u>
<u>Período Matutino</u>
Professora responsável: Marly Augusto Cardoso

Monitora PAE: Valéria Clarisse de Oliveira

Monitor graduação: Rafael de Alencar

Divisão de receitas por grupos:

GRUPO 1: pão de queijo de mandioquinha
GRUPO 2: mousse de graviola **E** fritada de cará
GRUPO 3: muffin de jaboticaba **E** cartola de banana-nanica
GRUPO 4: bolinho de tapioca recheado com doce de cupuaçu
GRUPO 5: carne de casca de banana
GRUPO 6: biscoitinho de castanha-do-Brasil

Receita Neide Rigo: tapioca com flores

GRUPO 1:

RECEITA 1: Pão-de-queijo de mandioquinha

Ingredientes:
- 2 xícaras de chá de mandioquinha cozida
- 1 e 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- Orégano a gosto
- Chia a gosto
- 1/4 de xícara de chá de água
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá rasa de sal

Modo de preparo:
- Amassar a mandioquinha cozida com um garfo e reservar.
- Em um recipiente, misturar o polvilho doce, o polvilho azedo e o fermento químico. Adicionar a chia, ervas e temperos de sua preferência e reservar.
- Em uma panela pequena, acrescentar a água, o azeite de oliva e o sal, levar ao fogo e deixar ferver. Assim que iniciar a fervura, adicionar no recipiente contendo os ingredientes secos e misturar até adquirir aspecto de uma farofinha.
- Acrescentar a mandioquinha amassada e mexer até chegar ao ponto de moldar. Nesse ponto, a massa não gruda nas mãos e facilmente é moldada na forma de bolinhas.
- Dispor as bolinhas em uma forma, não é necessário untar, e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 15-20 minutos.

GRUPO 2:

RECEITA 1: Mousse de graviola

Ingredientes:

- 20 g de gelatina sem sabor diluída conforme instruções da embalagem
- 200 g de polpa congelada de graviola
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador todos os ingredientes.
- Colocar em um refratário e levar ao freezer por aproximadamente 40 minutos.

RECEITA 2: Fritada de cará

Ingredientes:

- 1 unidade média de cenoura ralada
- ½ tomate pequeno picado
- ½ cebola roxa picada (bem fino)
- ½ xícara de chá de repolho roxo ralado
- Alguns ramos de cebolinha picada (bem fino)
- Alguns ramos de salsinha picada (bem fino)
- 1 xícara de cará cru ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Descascar o cará e deixar na água até terminar de picar e ralar todos os ingredientes.
- Ralar o cará no lado grosso do ralador e misturar bem com os demais ingredientes.
- Colocar a massa em uma frigideira antiaderente, de preferência, com um pouco de azeite, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos. Virar com ajuda de um prato e deixe cozinhar por mais 7 minutos.

GRUPO 3:

RECEITA 1: Muffin de jaboticaba

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de manteiga sem sal, derretida
- 1 xícara de chá de açúcar + 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 unidades médias de ovo
- ½ xícara de chá de iogurte natural integral
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal
- Raspas da casca de limão taiti
- 1 xícara de jaboticaba congelada sem caroço

Modo de preparo:

- Polvilhar as jaboticabas com as 2 colheres de sopa de açúcar e reservar.
- Untar com manteiga e polvilhar com farinha 15 forminhas de muffins.
- Em uma tigela, misturar a manteiga derretida, o açúcar, os ovos e o iogurte. Misturar bem. Peneirar sobre esta mistura a farinha, o bicarbonato e o sal. Misturar até virar uma massa homogênea, porém não lisa (a massa deve ficar com grumos).
- Polvilhar as jaboticabas com um pouco de farinha de trigo.
- Juntar as raspinhas de limão e as jaboticabas à mistura e mexer delicadamente para incorporar.
- Dividir a massa entre as forminhas – deixando espaço para crescer. Levar para assar em forno médio preaquecido, por cerca de 30 minutos.

RECEITA 2: Cartola com banana-nanica

Ingredientes:

- 8 unidades de banana-nanica
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de café de canela
- 2 fatias grossas de queijo coalho

Modo de preparo

- Descascar as bananas, cortar em fatias no sentido do comprimento e reservar.
- Misturar o açúcar e a canela e passar as bananas nesta mistura.
- Colocar as bananas em camadas em um refratário.
- Levar ao forno preaquecido (200 °C) por 10 minutos
- Ralar o queijo coalho no ralador grosso e polvilhar sobre as bananas.
- Levar ao forno, novamente, até o queijo derreter.

GRUPO 4:

RECEITA 1: Bolinho de tapioca recheado com doce de cupuaçu

- Para o doce de cupuaçu
Ingredientes:
- 250 g de polpa de cupuaçu
- 180 g de açúcar

Modo de preparo:
- Levar ao fogo o cupuaçu e o açúcar e mexer por mais ou menos uma hora até ficar em ponto de corte.

- Para o bolinho:
Ingredientes:
- ½ kg de farinha de tapioca
- 500 ml de leite
- 5 unidades médias de ovo
- 200 g de manteiga
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:
- Misturar com as mãos em uma tigela, um a um, todos os ingredientes do bolinho até obter uma massa não muito seca.
- Dividir o doce de cupuaçu em 36 partes.
- Molhar as mãos e fazer com a massa de tapioca 36 bolinhos, recheando-os com o doce de cupuaçu.
- Assar em forno alto pré-aquecido por 25 a 35 minutos, até ficar dourado.

GRUPO 5:

RECEITA 1: Carne de casca de banana

Ingredientes:
- Cascas de 8 unidades de banana
- 200 ml de água
- 3 colheres de sopa de vinagre
- 1/2 de cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 unidade grande de tomate
- 1/2 de pimentão verde picado
- 1/2 de pimentão vermelho picado
- Azeite a gosto
- Sal
- Páprica picante a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Curry a gosto
- Cúrcuma em pó a gosto

Modo de preparo:
- Retirar as pontinhas e a parte branca interna das cascas.
- Em um recipiente, colocar água e o vinagre e misturar. Adicionar as cascas de banana e deixar de molho por 15 minutos.
- Picar a cebola, o alho, o tomate e os pimentões em cubos pequenos.
- Escorrer a água das cascas da banana e desfiar com um garfo. Reservar.
- Refogar os ingredientes picados com azeite. Adicionar as cascas de banana, refogar brevemente, tampar a panela e deixar cozinhar de 5 a 7 minutos. Depois, temperar com sal, páprica, pimenta-do-reino, curry e cúrcuma em pó.
- Servir.

GRUPO 6:

RECEITA 1: Biscoitinho de castanha-do-Brasil

Ingredientes:
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá cheia de amido de milho
- 1 colher de café de fermento químico
- 2/3 de xícara de chá de castanha-do-pará
- ¼ de xícara de chá de leite
- 1 unidade de ovo
- 1 colher de sopa de açúcar de confeiteiro

Modo de preparo:
- Em um recipiente, misturar a farinha, o açúcar e o amido e reservar.
- Triturar a castanha em um liquidificador ou processador.
- Adicionar a castanha, o fermento, o leite e o ovo sobre os ingredientes secos e misturar bem.
- Deixar a massa descansar por 10 minutos.
- Modelar os biscoitos, enrolando um bastão comprido, cortando a cada 3 cm e afinando nas pontas.
- Assar em forno preaquecido (200 ºC) por 20 minutos.
- Retirar do forno e passar os biscoitos ainda quentes no açúcar de confeiteiro.