

Receitas – Disciplina Integradora: Dieta, Alimentação e Cenários de Prática

Divisão de receitas por grupos:

Grupo 1: pão de queijo de inhame

Grupo 2: mousse de graviola **E** fritada de cará

Grupo 3: muffin de pitanga **OU** doce de sapoti

Grupo 4: bolinho de tapioca com cupuaçu

Grupo 5: refogado de carne de caju

I) Grupo 1:

Pão de queijo de inhame

Ingredientes:

2 inhames grandes

1 ½ xícara de chá de polvilho doce

1 xícara de chá de polvilho azedo

½ xícara de chá de óleo de canola ou azeite

100g de queijo minas ralado fino

½ xícara (chá) de leite morno

Sal a gosto

Modo de preparo:

Descasque o inhame, corte em cubos grandes e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos em uma panela com água e sal. Retire o inhame da panela e use um espremedor de batatas para fazer um purê. Deixe esfriar um pouco.

Pré-aqueça o forno a 200°C. Misture todos os ingredientes secos, inclusive o sal. Acrescente o óleo ou azeite aos poucos, formando uma farofa. Depois, adicione o purê de inhame devagar, até que se forme uma massa uniforme. Acrescente o leite morno aos poucos, amassando a massa com as mãos. Faça bolinhas (aproximadamente 30) com esta massa e disponha numa assadeira previamente untada com um fio azeite. Asse por 30-40 minutos.

II) Grupo II

Mousse de graviola

Ingredientes:

20 g de gelatina sem sabor diluída conforme instruções da embalagem

200 g de polpa de graviola

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes.

Coloque em um refratário e leve ao freezer por aproximadamente 40 minutos.

Fritada de cará

Ingredientes:

1 cenoura ralada

½ tomate pequeno picado

½ cebola roxa picada (bem fino)

½ xícara (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:

Descasque o cará e deixe na água até terminar de picar e ralar todos os ingredientes. Rale grosso e misture bem com os demais ingredientes. Coloque a massa numa frigideira antiaderente, de preferência, com um pouco de azeite, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos. Vire com ajuda de um prato e deixe cozinhar por mais 7 minutos.

III) Grupo 3

Muffin de pitanga

Ingredientes:

½ xícara (chá) de manteiga sem sal, derretida

1 xícara (chá) de açúcar + 2 colheres (sopa)

2 ovos

½ xícara (chá) de iogurte natural integral

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

1 pitada de sal

Rasps da casca de dois limões (um taiti e outro siciliano)

1 xícara de pitanga sem caroço

Modo de preparo:

Polvilhe pitanga (ou acerola) com as 2 colheres (sopa) de açúcar e reserve.

Unte com manteiga e polvilhe com farinha 15 forminhas de muffins. Numa tigela combine a manteiga derretida fria com o açúcar, os ovos e o iogurte. Misture bem. Peneire sobre esta mistura a farinha, o bicarbonato e o sal. Misture até virar uma massa homogênea, porém não lisa (a massa deve ficar com grumos). Polvilhe as pitangas (ou acerolas) com um pouco de farinha de trigo. Junte a casquinha de limão e as pitangas (ou acerolas) e mexa delicadamente para incorporar. Divida a massa entre as forminhas – deixando espaço para crescer. Leve para assar em forno médio preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Doce de sapoti

Ingredientes:

½ kg de sapoti

1 xícara (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de suco de limão

Raspas da casca do limão

1 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Corte os saptis ao meio, retire a polpa com uma colher e retire os caroços.

Leve uma panela com a água e o açúcar ao fogo médio por 5 minutos.

Adicione os saptis, o suco e as raspas de limão e deixe cozinhar até ficar em ponto de calda um pouco grossa.

Despeje em tigelas e deixe esfriar.

IV) Grupo 4

Bolinhos de tapioca com cupuaçu

- Para o doce de cupuaçu

Ingredientes:

250 g de polpa de cupuaçu

180 g de açúcar

Modo de preparo:

Levar ao fogo o açúcar e o cupuaçu 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 ovos

200 g de manteiga

1 colher de café de fermento em pó

1 pitada de sal

250 g de doce de cupuaçu

Modo de preparo:

Misture com as mãos em uma tigela, um a um, todos os ingredientes do bolinho (menos o doce de cupuaçu) até obter uma massa não muito seca.

Divida o doce de cupuaçu em 36 partes.

Molhe as mãos e faça com a massa de tapioca 36 bolinhos, recheando-os com o doce de cupuaçu.

Asse em forno alto pré-aquecido por 25 a 35 minutos, até ficar dourado.

V) Grupo 5

Refogado de carne de caju

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite

1 cebola picada

1 pimenta dedo-de-moça picada

1/2 pimentão verde picado

1/2 pimentão vermelho picado

2 tomates sem pele e sem sementes picados

6 cajus espremidos no espremedor de batatas, cortado contra as fibras, em fatias finas

1 xícara de leite de coco

Sal a gosto

2 colheres (sopa) de coentro picado

Gotas de limão a gosto

Modo de preparo:

Numa frigideira, aqueça o azeite e murche nele a cebola picada e a pimenta. Junte o pimentão e os tomates e mexa. Em seguida, coloque a carne de caju, metade do leite de coco e salgue a gosto. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até o caju ficar macio e temperado. Junte o leite de coco restante e deixe ferver. Prove o tempero e corrija, se necessário. Junte o coentro picado e umas gotas de limão e sirva.