



Receitas

Compiladas por Talita Nascimento (não autorais)



Bolo de fubá com coco sem glúten

- Bolo de fubá com coco sem glúten
- Ingredientes
 - 03 xícaras de fubá
 - 02 xícaras de amido de milho ou fécula de batata
 - 02 xícaras de açúcar demerara
 - 03 ovos
 - 1 e 1/2 xícara de leite de coco
 - 1/2 xícara de óleo de coco
 - 100g de coco ralado
 - 01 colher de sopa de fermento para bolo
 - Sementes de erva doce à gosto (opcional)
- Modo de preparo

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e o leite de coco.
Bata por alguns segundos até virar um creme.
Numa tigela misture o fubá, o amido, e a erva doce, coloque o creme do liquidificador e misture delicadamente, colocando por último o fermento em pó.
Colocar em assadeira com furo untada e leve ao forno pré-aquecido em 180° por 35 a 40 minutos.



Patê de atum sem maionese

- Misture:
 - 1 lata de atum
 - 4 colheres de sopa de abacate
 - suco de 1 limão
 - 1 colher de sopa de cebolinha e salsinha picadas
 - 1 pitada de orégano
 - 1/2 colher de chá de pimenta vermelha – opcional



Muffin de banana sem farinha

- Ingredientes:

2 bananas maduras
1/4 xícara de óleo vegetal prensado à frio
2 ovos inteiros
1 xícara de farelo de aveia
1/2 xícara de frutas secas
1 colher (chá) de fermento em pó
Canela a gosto

- Modo de preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo até virar uma mistura homogênea. Adicione as frutas secas e bata mais um pouco. Em seguida adicione a aveia, a canela e o fermento. Coloque a massa em forminhas e leve ao forno para assar a 180° por 35 minutos.



Sopa de abóbora com gengibre da Rita Lobo

- Ingredientes:

½ abóbora japonesa
Pedaço de 5cm de gengibre
1 cebola
3 dentes de alho
3 talos de capim-santo
1 ½ litro de água
Sal e pimenta-do-reino (a gosto)
Azeite (a gosto)

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora com casca em 2 xic. de água por 10 minutos. Tire a casca. Fatie o gengibre, descasque e corte o alho e a cebola. Corte a abóbora em cubos e volte à panela com a água de cozimento junto dos outros ingredientes. Retire os talos de capim-santo e bata o cozido no liquidificador. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Volte a sopa para a panela e verifique o sabor e a consistência desejada. Servir junto com um mix de sementes para agregar mais fibras!



Pãozinho LowCarb

- Misture 2 c.s. da farelo de aveia (ou farinha de coco) com 1 c.c. de fermento e 1 c.c. de cúrcuma,
- acrescente 1 ovo, 1 c.s. de água e sal a gosto.
- Bata e leve em um refratário por 2 minutos e 20 segundos ao microondas na potência máxima.
- Recheie e se preferir coloque na chapa até tostar.





Panqueca de banana

- Com um cafezinho agora à tarde...
Panqueca rapidinha de banana sem glúten, sem lactose, paleo.
- Ovo + banana + farinha de coco
- Recheio: pasta de côco



Trufa funcional

- Ingredientes

1 copo de castanha de caju crua
½ copo de tâmara
¼ copo de cacau em pó
1 pitada de sal marinho
2 colheres óleo de coco

Modo de preparo

Colocar as castanhas do caju de molho por no mínimo quatro horas.

Escorra a água.

Bater as castanhas no processador por 30 segundos.

Adicionar a tâmara, cacau e sal e processar até que os ingredientes estejam bem misturados e com uma consistência.

Se precisar, adicione óleo de coco para misturar melhor a massa.

Enrole a massa com a mão em forma de bolinhas e passe em cacau em pó.





Crepioca

- Ingredientes:

- 2 ovos (ou 1 clara e 1 ovo inteiro)
- 2 colheres de sopa de Goma de Tapioca
- Temperos a gosto

- Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e despejar a mistura em uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Quando a parte de baixo se soltar da frigideira, vire a crepioca e deixe cozinhar o outro lado e está pronto!

Pode rechear!



Omelete de cogumelos Paris

- Ingredientes:
 - 2 a 6 ovos, em temperatura ambiente
 - 4 cogumelos de Paris, para cada ovo
 - Tomilho e ervas finas
 - 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem
 - Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Modo de Preparo
 - Em uma vasilha, bata com o garfo os ovos temperados com sal e pimenta-do-reino e, se desejar, ervas aromáticas. Pique os cogumelos com uma faca, em lâminas de 2 a 3 milímetros. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, com o azeite. Quando estiver bem quente, coloque as lâminas de cogumelo e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Mexa sempre para que fritem uniformemente e, quando dourarem, retire da frigideira com a espátula. Coloque as lâminas em cima do papel-toalha, para absorver o excesso de gordura. Elimine o excesso de óleo da frigideira e coloque-a no fogo médio. Quando a frigideira estiver novamente bem quente, despeje os ovos batidos de uma só vez.
 - Com a mesma espátula, junte o ovo coagulado no meio da frigideira, deixando, assim, espaço para o ovo líquido. Faça esse movimento sem parar, até chegar ao ponto que deseja. Quando estiver no ponto desejado, coloque no meio os cogumelos previamente fritos e, como se fosse um pastel, use a espátula para rebater uma das abas por cima da outra, cobrindo-os completamente. Faça a omelete escorregar diretamente no prato e sirva com uma salada de folhas, levemente temperada com sal, pimenta-do-reino e azeite.



Bolo de banana e maçã integral

- Ingredientes:
 - 6 bananas pequenas ou 3 grandes
 - 1 maçã
 - 3 ovos
 - 1/2 xícara (chá) de leite vegetal
 - 1/2 xícara (chá) de óleo de girassol ou coco
 - 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo ou demerara
 - 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
 - 1 xícara (chá) de aveia
 - 1 colher (sopa) de fermento
 - Canela em pó a gosto

- Como fazer:

Bata no liquidificador 1 banana, os ovos, o leite e o óleo. Depois acrescente o açúcar e bata mais um pouco. Em uma vasilha coloca a farinha de trigo, a aveia e o fermento e acrescente a mistura do liquidificador mexendo bem com uma batedeira. Em uma fôrma média, untada e enfarinhada coloca metade da massa, as bananas restantes e a maçãs cortadas em pedacinhos, salpique com canela, coloca o restante da massa e leva ao forno quente até dourar.



Bolinho fit Sem farinha, sem açúcar, sem leite!

- 1/2 xícara de óleo de coco
4 bananas maduras
4 ovos
2 xícaras de aveia em flocos
1 xícara de passas
2 c.s. de fermento
Canela à gosto
- Bate no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Misture as passas e bata mais um pouco. Misture bem a massa com a aveia e a canela e por fim coloque o fermento. Assar por 35 a 40 minutos.
É de uma leveza meu povo...



Chips de batata doce

- Só passar na mandolina (cortador) bem fininha, untar a forma com azeite e colocar em forno baixo até secar!
- Depois guardar em um pote bem fechado para manter fresco e crocante.
- Usar como torrada com tahine ou outra pastinha, guacamole, antepasto de berinjela...



Guacamole



RECEITAS DA
agricultura familiar



Guaca mole

INGREDIENTES

- 1 abacate médio maduro
- 2 tomates picados s/ pele e s/ sementes
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 csp. de azeite
- Pimenta do reino moída
- Limão, sal e cheiro-verde p/ temperar



MODO DE PREPARO

- 1 Corte a polpa do abacate em pedaços e amasse c/ a ponta de um garfo, guarde na geladeira.
- 2 Enquanto isso, coloque a cebola, o tomate e o alho p/ refogar em fogo baixo c/ azeite, a pimenta e uma csp. de água.
- 3 Tampe e deixe cozinhar por 2 minutos.
- 4 Espere esfriar, junte o abacate e misture até formar uma pasta.
- 5 Tempere c/ sal, limão e cheiro verde.



SECRETARIA ESPECIAL DE AGRICULTURA FAMILIAR E DO DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO
CASA CIVIL



BRASIL
GOVERNO FEDERAL

Cookies de batata doce

- 2 batatas doce médias cozidas com casca e espremidas
2 xíc de farinha de trigo integral
2 xíc de açúcar mascavo
1 xíc de passas
1 xíc de nozes ou castanha do para picada
2 col. sopa de óleo de coco
1 col. sobremesa de fermento em pó
Canela ou noz moscada a gosto
- Misture tudo. Faça os cookies e asse em forno pré aquecido baixo até dourar.



Aveioca

- 1 e ½ cs de aveia
 - 1 e ½ cs de água morna
 - 1 ovo
 - 1 pitada de ervas finas desidratadas
 - Azeite, sal e pimenta do reino à vontade
- Misture a aveia e a água e deixe hidratar por 5 minutos. Depois quebre o ovo em um pote separado e, se ele estiver bom, junte à aveia. Bata com uma garfo até espumar e tempere com as ervas desidratadas, sal e pimenta do reino à vontade
 - Aqueça uma frigideira (se não estiver bem antiaderente pingue algumas gotas de azeite). Despeje a mistura e gire-a para espalhar a massa como uma panqueca.
 - Quando as pontinhas desgrudarem do fundo, vire a aveioca. Caso vá usar algum recheio, espalhe-o sobre a superfície e espere até o lado de baixo tb dourar.



Pão sem glúten fácil de preparar e rica em fibras!

- Ingredientes:

1 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoa
3/4 xícara (chá) de amido de milho
1/4 xícara (chá) de farinha de chia
1/2 colher (chá) de sal
1/4 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1/4 colher (chá) fermento químico em pó
4 ovos
1 colher (chá) de vinagre de maçã

- Misture os ingredientes secos e reserve. Em uma vasilha bata os ovos e o vinagre. Acrescente os ingredientes secos e misture. Asse em uma forma de pão pequena por 40 minutos à 200C.



Canelone de Abobrinha

- 1 abobrinha média
Cerca de ½ embalagem de ricota fresca
3 colheres (sopa) cheias de queijo cottage
1 colher (sopa) cheia de creme de ricota
Azeite
1 punhado de castanha de caju picada
Manjeriço fresco
Ervas finas secas
½ limão siciliano (usar a gosto, acrescentando aos poucos e provando)
Sal e pimenta do reino a gosto
Molho de tomate fresco (quanto bastar)



- Fatie a abobrinha com casca no sentido longitudinal e grelhe dos dois lados em uma frigideira antiaderente ou grelha com um fio de azeite. Reserve. Em uma tigela, amasse bem a ricota e misture com o cottage, o creme de ricota, a castanha, as ervas finas secas e os temperos. Acrescente o suco de limão siciliano coado aos poucos (duas colheres de sopa devem ser suficientes), mexa e acerte os temperos.
- Coloque uma colherada da mistura de queijo sobre a ponta mais larga de uma fatia de abobrinha grelhada e faça um rolinho. Repita o procedimento com as demais fatias. Distribua os rolinhos num tabuleiro raso, regue com um pouco de molho de tomate, azeite, leve para assar em forno baixo por cerca de 15 minutos. Retire do forno e acrescente folhas de manjeriço fresco. Sirva em seguida.