

APROVEITAMENTO INTEGRAL E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Prof. Fabiane Fabris

RECEITAS SAUDÁVEIS

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO	
Calorias / porção: 140 kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">✓ 2 xícaras (chá) de grão de bico cozido e escorrido,✓ 5 colheres (sopa) de azeite aproximadamente,✓ 1 cenoura crua ralada no ralo fino,✓ 1/2 cebola picada, 3 colheres (sopa) de salsinha picada,✓ 3 colheres (sopa) aveia em flocos finos,✓ 1/2 xícara de gérmen de trigo,✓ 2 colheres (sopa) de farinha de rosca aproximadamente,✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto.	MODO DE PREPARO: <ul style="list-style-type: none">✓ Aqueça o azeite e refogue a cenoura, a cebola, a salsinha, a aveia e o germe de trigo.✓ Tempere com sal e pimenta. Reserve.✓ Ponha o grão de bico no processador e bata até formar uma pasta grossa.✓ Junte os demais ingredientes e misture manualmente. Adicione a farinha de rosca até dar um liga e mexa mais.✓ Divida a massa em 12 partes e modele os hambúrgueres.✓ Leve a geladeira por 1 hora, no mínimo. Aqueça um grelha antiaderente untada com azeite e grelhe os hambúrgueres.✓ Vire com ajuda de uma espátula e doure do outro lado.

BARRINHA DE CEREAL CASEIRA	
Calorias / porção: 90kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">✓ 8 colheres (sopa) de açúcar mascavo,✓ 1 xícara (chá) de mel,✓ 1 xícara (chá) de granola,✓ 1 xícara (chá) de flocos de arroz,✓ 1 xícara (chá) de aveia em flocos,✓ 1 xícara (chá) uva passa sem semente,✓ 1 xícara (chá) de banana passa,✓ 2 colher (sopa) de margarina light.	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none">✓ Em uma panela adicione o açúcar e o mel até derreter,✓ Agregue os demais ingredientes e misture sem parar até obter uma massa lisa e homogênea e soltar do fundo da panela (<i>aproximadamente 10 minutos</i>) sempre em fogo baixo.✓ Retire do fogo e despeje sobre uma superfície untada com margarina formando um retângulo grande.✓ Com a massa ainda quente corte em retângulos no tamanho de sua preferência.✓ Espere que esfrie totalmente e embale cada um em filmes plásticos.

CREME ASSADO COM MAÇÃ, UVA PASSA E NOZES (DIET)

Calorias/porção: 97Kcal

INGREDIENTES

- ✓ 6 ovos,
- ✓ 4 col. (sopa) de adoçante culinário,
- ✓ 2 col. (sopa) de farinha de trigo,
- ✓ 2 col. (sopa) de farelo de trigo,
- ✓ 2 col. (sopa) de farinha de aveia,
- ✓ 1 xícara de leite desnatado,
- ✓ 2 caixinhas de creme de leite light,
- ✓ 2 col. (chá) de essência de baunilha,
- ✓ 2 col. (chá) de fermento em pó,
- ✓ 1 Pitada de sal,
- ✓ 2 col. (chá) de manteiga (para untar).

Para o recheio:

- ✓ 4 maçãs vermelhas com casca, cortadas em fatias finas,
- ✓ 4 col. (sopa) de uva passa,
- ✓ 4 col. (sopa) de nozes,
- ✓ 10 col. (sopa) de suco de laranja.

MODO DE PREPARO

Comece pelo recheio:

- ✓ Em uma frigideira antiaderente, cozinhe a maçã, a uva passa, as nozes e o suco de laranja até formar uma calda levemente dourada. Reserve.
- ✓ Bata os ovos na batedeira por 2 minutos.
- ✓ Junte o adoçante e bata por mais 1 minuto.
- ✓ Desligue o aparelho e adicione as farinhas aos poucos, mexendo delicadamente com uma colher.
- ✓ Em seguida, adicione o leite, o creme de leite, a baunilha e, por último, o fermento.
- ✓ Despeje metade da massa em um refratário pequeno, untado com a manteiga.
- ✓ Acrescente as maçãs e, por fim, o restante da massa.
- ✓ Leve ao fogo pré-aquecido a 180 °C e deixe assar por 20 minutos ou até que a massa fique firme.
- ✓ Sirva ainda quente.
- ✓ Rende: 12 porções.

MACARRÃO INTEGRAL COM ATUM

INGREDIENTES

- ✓ 500 gr de macarrão integral (parafuso ou penne),
- ✓ 3 latinhas de atum ralado em óleo,
- ✓ 1/2 cebola picada,
- ✓ 1 dente de alho amassado,
- ✓ 1 dente de alho inteiro,
- ✓ 1 tomate picado,
- ✓ 4 colheres de (sopa) de azeitonas verdes picadas, sal, pimenta,
- ✓ 2 colheres de (sopa) de azeite de oliva, cheiro verde a gosto,
- ✓ 1 lata de creme de leite light sem o soro / ou 2 caixinhas, queijo ralado para acompanhar.

MODO DE PREPARO

- ✓ Doure a cebola e o alho no azeite de oliva.
- ✓ Acrescente o tomate e deixe apurar. Coloque o atum.
- ✓ Deixe cozinhar um pouco. Coloque as azeitonas.
- ✓ Acrescente o cheiro verde e por último misture o creme de leite sem deixar ferver.
- ✓ Cozinhe o macarrão em água fervente com uma pitada de sal e um dente de alho até ficar "al dente".
- ✓ Escorra e sirva com o molho e queijo ralado.

BISCOITINHOS DE MEL (SEM GLUTEN E LACTOSE)	
Calorias / porção: 5 unidades = 105kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 xícara de creme de arroz, ✓ 1 xícara de maisena, ✓ 4 colheres de sopa de mel, ✓ 6 colheres de sopa de açúcar mascavo, ✓ 2 ovo, ✓ 4 colheres de sopa de óleo, ✓ 2 colher de chá de fermento em pó. 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Numa bacia bata o ovo, o mel e o açúcar mascavo com um garfo. ✓ Adicione as farinhas e o fermento. ✓ Misture bem até obter uma massa homogênea. ✓ Se grudar nas mãos coloque um pouco mais de maisena. ✓ Divida a massa com as mãos e faça rolinhos numa superfície enfarinhada com maisena, enfarinhando também as mãos. ✓ Corte os biscoitos no formato desejado. ✓ Unte uma assadeira e espalhe um pouco de farinha de trigo, pré aqueça o forno em 180º e asse até dourarem (de 8 a 10 minutos). Rendimento: 25 unidades.

BIFE À MILANESA DE FORNO	
Calorias / porção: 287kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ bifes de contra-filé, ✓ sal marinho, ✓ tempero verde a gosto, ✓ 2 ovos inteiros, ✓ 4 dentes de alho, ✓ farinha de linhaça dourada e farinha de rosca – quantidade suficiente para empanar. 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tempere os bifes com sal, tempero verde e alho triturado. ✓ Bata nos bifes para amaciá-los. ✓ Passe os bifes, um de cada vez, nos ovos batidos e, em seguida, na mistura de farinha de rosca e linhaça dourada. ✓ Forre 2 formas retangulares grandes (das de bolo) com papel alumínio ✓ Unte com um pouco de óleo de coco ou girassol. ✓ Disponha os bifes nas formas. ✓ Asse por cerca de 30 minutos ou até que estejam prontos, em forno alto pré-aquecido.

MUSSE DE CHOCOLATE (ABACATE)	
Calorias / porção : 255kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 abacates maduros, ✓ 4 colheres de sopa de cacau, ✓ 4 colheres de sopa de mel ou 2 colheres de sopa de adoçante. 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bata tudo no liquidificador, coloque na geladeira para resfriar e sirva.

PÃO DE BIOMASSA	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">✓ 3 copos de farinha de trigo integral✓ 1/4 copo de óleo de canola✓ 1 colher de café de sal✓ 3 colheres de sopa de açúcar mascavo✓ 1 ovo✓ 2 colheres de biomassa✓ 1 colher de sopa de psyllium (opcional)✓ 1 colher de sopa quinua (opcional)✓ 1 colher de sopa de gergelim✓ 1 colher de sopa de fermento biológico.	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none">✓ colocar 1 colher de farinha com 1 colher rasa de açúcar e fermento com um pouco de água, deixar o fermento crescer,✓ bater no liquidificador a biomassa com o azeite, o restante do açúcar, sal e água (todos os líquidos).✓ Misturar todos os ingredientes secos e colocar os líquidos,✓ amassar bem a massa e deixar descansar uns 20 minutos,✓ novamente amassar a massa e modelar os pães,✓ deixar crescer por aproximadamente uns 15 a 20 minutos,✓ colocar para assar.✓ Se quiser fazer o pão batido é só diminuir a quantidade de farinha.

ABACAXI GRELHADO COM CREME DE IOGURTE (DIET)	
Calorias por porção: 78 Kcal.	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">✓ 10 rodelas de abacaxi,✓ 10 col. (sopa) de suco de laranja,✓ 5 col. (chá) de adoçante culinário,✓ 5 xícaras de iogurte natural desnatado,✓ 5 col. (chá) de raspas de limão.	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none">✓ Comece pelo creme de iogurte: coloque o iogurte em um filtro de papel para escorrer o soro.✓ Misture o adoçante e as raspas de limão e leve à geladeira enquanto prepara o abacaxi.✓ Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque as rodelas de abacaxi e regue aos poucos com o suco de laranja.✓ Doure dos dois lados.✓ Polvilhe com adoçante as fatias.✓ Corte a rodela em 4 pedaços e sirva ainda quente com 1 colher de sopa do creme de iogurte.✓ Rende: 10 porções.

CREPIOCA	
Calorias / porção : 170kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 ovo, ✓ 1 colher de sopa de tapioca (comprada pronta em supermercado), ✓ 1 colher de sobremesa de linhaça dourada. 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Misture os ingredientes em uma vasilha. ✓ Aqueça uma frigideira tefal com um fio de óleo e coloque a mistura. ✓ Em pouco tempo está pronta. ✓ Recheio: ✓ Asse 1 banana bem madura no micro-ondas por 1 minuto. ✓ Amasse a banana assada e polvilhe 1 colher de sopa de cacau em pó.

CHIPS DE BATATA DOCE	
Calorias / porção: 116kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 Batatas doces descascadas e fatiadas em rodela finas (1 a 2mm de espessura) ✓ Azeite, ✓ manteiga ou óleo para untar a forma 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lave as batatas, descasque e, com o auxílio de um fatiador, ou com a faca. ✓ Forre um tabuleiro com papel alumínio e unte com azeite. ✓ Disponha as fatias de batata doce, sem sobrepor, e leve ao forno baixo por 20 a 30 minutos (dependendo do forno). ✓ Vigie sempre para não queimar e vire as fatias na metade do tempo para dourar dos dois lados.

MUFFIN DE MAÇÃ COM CASCA (SEM GLUTEN E LACTOSE)	
Calorias/porção: 145kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 xíc. fécula de batata, ✓ 1 xíc. farinha de arroz, ✓ 1 xíc. açúcar demerara, ✓ 1 colh. sopa fermento em pó, ✓ 1 colh. sopa canela em pó, ✓ 1 pitada sal, ✓ 3 maçãs (pequenas a médias), ✓ 3 ovos, ✓ 1 xíc. óleo. 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pré-aqueça o forno a 180°. ✓ Unte e enfarinhe as formas. ✓ Peneire os ingredientes secos em uma tigela e reserve. ✓ Descasque as maçãs, reserve as cascas e pique as maçãs em cubos pequenos. ✓ Bata no liquidificador os ovos, o óleo e as cascas de maçã. ✓ Despeje esta mistura nos ingredientes secos e misture bem. ✓ Junte os cubos de maçã e misture novamente. ✓ Despeje nas forminhas e leve assar em forno 180° C por 20 a 30 min. ✓ Rendimento: 16 unidades.

DOCINHO DE MILHO E COCO (LIGHT)	
Calorias / porção = 58kcal	
INGREDIENTES 1 lata de leite condensado light, 1 vidro de milho verde, sem água, 50 g de coco ralado, 1 colher (sopa) de margarina light sem sal	MODO DE PREPARO Bata no liquidificador o leite condensado, o milho verde escorrido e o coco ralado. Leve a mistura ao fogo com a margarina. Mexa até desprender da panela ou até obter o ponto de brigadeiro normal. Depois, deixe esfriar. Modele os docinhos e passe no coco ralado. Rendimento = 20 porções.

PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO (SEM GLUTEN, LACTOSE E OVO)	
Calorias / porção: 50kcal.	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">✓ 1/2 xícara de chá de água do cozimento,✓ 1/2 xícara de chá de óleo ,✓ 1 xícara de chá de polvilho doce,✓ 1 xícara de chá de polvilho azedo,✓ 1 colher de chá sal,✓ 2 xícaras de chá de mandioca cozida e amassada (500 gramas),✓ orégano ou manjericão à gosto para temperar.	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none">✓ Coloque a água e o óleo para aquecer juntos.✓ Junte os demais ingredientes (menos a mandioca) numa vasilha de vidro ou numa panela (não pode ser de plástico porque vamos jogar a mistura da água e óleo em cima deles e há o risco de derreter).✓ Jogue a água e óleo aquecidos em cima dos polvilhos e mexa bem, até formar uma farofa, continue mexendo até amornar.✓ Coloque a mandioca e amasse até ficar uma massa lisa.✓ Faça bolinhas do tamanho desejado e coloque em assadeira untada com óleo.✓ Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus até dourar.✓ Quando os pãezinhos começarem a rachar e ficarem opacos, já estão prontos.✓ Rendimento: 25 pãezinhos pequenos.

ARROZ COLORIDO	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none">✓ 6 xícaras de arroz cozido✓ 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador✓ 1 cenoura cozida e batida no liquidificador✓ 1 xícara de folhas verdes cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)✓ Sal a gosto	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none">✓ Dividir o arroz em 4 partes. Uma ficará branca. Em outra parte, colocar a beterraba, na terceira, a cenoura e na última, o purê de folhas.✓ Colocar em uma forma o arroz branco e depois fazer camadas de arroz colorido até terminar.✓ Apertar bem para poder tirar da forma.

ASSADO DE CASCA DE CHUCHU	
Calorias / porção: 185/kcal	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ Casca do Chuchu - 4 xícaras de chá ✓ Queijo mussarela ralado - 4 colheres de sopa ✓ Pão Francês (amanhecido) ✓ Leite - 1 xícara de chá ✓ Cebola - 1 unidade pequena ✓ Ovo - 2 unidades ✓ Sardinha - 1 lata ✓ Sal - ½ colher de chá ✓ Óleo - 1 colher de sopa 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Descascar o chuchu; ✓ Picar a cebola em cubinhos; ✓ Ralar o queijo mussarela; ✓ Desfiar a sardinha; ✓ Bater as cascas do chuchu no liquidificador com o leite, ovos e sal, ✓ Esta massa obtida colocar em uma travessa e misturar o restante dos outros ingredientes; ✓ Untar uma travessa com óleo e despejar a massa. ✓ Polvilhar com duas colheres de sopa de queijo ralado; ✓ Levar para assar até que esteja dourada. ✓ Servir quente ou frio. <p>Dica: Podem ser utilizadas também as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis.</p> <p>Tempo de preparo: 40 a 45min. Rendimento: 10 porções</p>

BOLO DE CASCA DE BANANA	
220kcal/porção	
INGREDIENTES <ul style="list-style-type: none"> ✓ Casca de banana- 2 xícaras de chá ✓ Ovo- 4 unidades ✓ Açúcar demerara- 2 ½ xícaras de chá ✓ Farinha de trigo- 2 xícaras de chá ✓ Farinha de trigo integral- 1 xícara de chá ✓ Manteiga- 5 colheres de sopa rasa ✓ Fermento em pó- 2 colheres de sopa ✓ Canela- 1 colher de sopa rasa 	MODO DE PREPARO <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fazer uma clara em neve. Reserve; ✓ Bater no liquidificador as cascas das banana com ½ xícara de chá de água. Reserve; ✓ Na batedeira, colocar a manteiga, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogênea; ✓ Misturar as cascas das bananas batidas, a farinha de trigo e o fermento; ✓ Por último, colocar as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno; ✓ Fazer uma banana caramelada para a cobertura do bolo; ✓ Levar ao forno em forma untada, assar durante 30 a 35 minutos. <p>Tempo de preparo: 40min. Rendimento: 10 porções.</p>

MASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de bananas brancas verdes

MODO DE PREPARO

Lave bem as bananas verdes com as cascas e coloque-as numa panela de pressão com água fervente (o necessário para cobrir todas as bananas).

Cozinhe as bananas com casca por 8 minutos, desligue o fogo e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas por mais 12 minutos.

Após o cozimento mantenha as bananas na água quente.

Vá aos poucos descascando uma a uma e coloque-as imediatamente no processador ou no liquidificador para bater.

Obs: A polpa precisa estar bem quente para não esfarinhar. Este processo deve ser feito com a banana branca ou nanica.

BIFE DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- ✓ Cascas de 6 bananas maduras
- ✓ 3 dentes de alho
- ✓ 1 xícara de farinha de rosca
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo
- ✓ 2 ovos
- ✓ Sal a gosto

MODO DE PREPARO

✓ Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente.

✓ Cortar as pontas.

✓ Retirar as cascas na forma de bifos, sem parti-las.

✓ Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal.

✓ Colocar as cascas das bananas nesse molho.

✓ Bater os ovos como se fosse omelete.

✓ Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem.

✓ Fritar as cascas em óleo bem quente.

✓ Deixar dourar dos dois lados.

✓ Servir quente

ESFIHAS DE FOLHAS DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

Massa

- ✓ 1 1/2 colher (sopa) de fermento biológico
- ✓ 2 colheres (sopa) de açúcar
- ✓ 1 xícara (chá) água morna
- ✓ 5 colheres (sopa) de óleo
- ✓ 1/2 colher (sopa) de sal
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 gema

Recheio

- ✓ 1 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- ✓ 2 colheres (sopa) de óleo
- ✓ 3 xícaras (chá) de folha de couve-flor
- ✓ sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

- ✓ Dissolver o fermento no açúcar e juntar a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos.
- ✓ Cobrir e deixar descansar por 30 minutos.
- ✓ Abrir a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, colocar o recheio,
- ✓ Fechar as esfihas e pincelar com a gema batida e levar para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio: Refogar a cebola no azeite e acrescentar as folhas de couve-flor picadas e o sal.

BANANADA DE CASCA

INGREDIENTES

- ✓ 1kg de casca de banana
- ✓ 1 kg de açúcar
- ✓ 1 1/2 xícara de água
- ✓ 1 sachê de gelatina sem sabor branca
- ✓ açúcar para passar os doces
- ✓ margarina para untar.

MODO DE PREPARO

- ✓ Trabalhar com as cascas como nos outros doces.
- ✓ Levar para a panela o purê, juntar o açúcar e deixar cozinhar, mexendo sempre.
- ✓ À parte, hidratar a gelatina com 1 1/2 xícara de água restante.
- ✓ Quando o doce estiver quase pronto, colocar a gelatina hidratada e deixar voltar ao ponto mexendo sempre para não queimar.
- ✓ Quando soltar da panela, retirar do fogo e colocar em um recipiente untado com margarina.
- ✓ Deixar esfriar e colocar na geladeira até o dia seguinte.
- ✓ Depois, cortar em pedaços e passar no açúcar.

ASSADO DE MAÇÃ

INGREDIENTES

Massa

- ✓ 1 copo de leite
- ✓ 1 1/2 copo de água
- ✓ 1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
- ✓ 30g de fermento para pão
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher (sobremesa) de margarina
- ✓ 1 colher (sopa) de óleo
- ✓ sal a gosto
- ✓ 1 kg de farinha de trigo Recheio
- ✓ 5 maçãs picadas
- ✓ açúcar
- ✓ canela

MODO DE PREPARO

- ✓ Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha aos poucos até soltar das mãos.
- ✓ Depois, rechear com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar.
- ✓ Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto.

CHIPS CROCANTE DE MAÇÃ

Calorias / porção: 75kcal

INGREDIENTES

- ✓ 4 maçãs pequenas,
- ✓ 1 colher de sopa de canela,
- ✓ 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

- ✓ Pré aqueça o forno a 100 °C.
- ✓ Corte as maçãs em fatias o mais finas possível.
- ✓ Use um fatiador ou uma faca afiada.
- ✓ Coloque fatias de maçã em uma assadeira.
- ✓ Certifique-se que as peças não se sobrepõem.
- ✓ Polvilhe com canela e sal.
- ✓ Asse no forno por 1 hora.

COCADA DE MELANCIA

INGREDIENTES

- ✓ 500 g de entrecasca de melancia
- ✓ 350 g de açúcar
- ✓ 1 coco
- ✓ 20 g de margarina.

MODO DE PREPARO

- ✓ Caramelizar 100 g de açúcar.
- ✓ Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando.
- ✓ Acrescentar o coco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água.
- ✓ Cozinhar até soltar do fundo da panela.
- ✓ Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.

PÃO DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- ✓ 6 bananas com casca
- ✓ 1 xícara de água
- ✓ 1 xícara de leite
- ✓ 30g de fermento fresco
- ✓ 1/2 xícara de óleo
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1/2 pitada de sal
- ✓ 1/2 kg de farinha de trigo.

MODO DE PREPARO

- ✓ Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador.
- ✓ Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco.
- ✓ Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture.
- ✓ Por último, colocar na massa as bananas em rodelas.
- ✓ Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo.
- ✓ Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- ✓ cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 3 xícaras (chá) de água
- ✓ 1/2 xícara (chá) de suco de maracujá
- ✓ 2 pauzinhos de canela.

MODO DE PREPARO

- ✓ Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca.
- ✓ Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para outro.
- ✓ Escorrer e coloque numa panela.
- ✓ Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela.
- ✓ Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.

SUCO DE ABACAXI COM COUVE

INGREDIENTES

- ✓ 1 litro de suco de casca de abacaxi
- ✓ 1/2 folha de couve com talo
- ✓ 4 colheres (sopa) de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

- ✓ Ferver a casca do abacaxi com 1 litro de água.
- ✓ Bater no liquidificador e acrescentar a couve picada e o açúcar.
- ✓ Coar e servir com gelo.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES

- ✓ 2 laranjas médias
- ✓ ¾ xícaras (chá) de óleo
- ✓ 3 ovos
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

- ✓ Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço).
- ✓ Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha.
- ✓ Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente.
- ✓ Assar em forma untada.
- ✓ Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

MOLHO DE MELANCIA (substitui o extrato de tomate)

INGREDIENTES

- ✓ 1 kg de melancia
- ✓ 1 molho de salsa
- ✓ 2 pimentões
- ✓ 1 cebola
- ✓ 2 colheres de sopa de maisena
- ✓ 1/2 copo de água
- ✓ sal, óleo,
- ✓ 1 folha de louro e temperos diversos.

MODO DE PREPARO

- ✓ Bater no liquidificador toda a parte vermelha da melancia, juntamente com as sementes.
- ✓ Passar na peneira (use a parte branca em doce ou ensopadinho).
- ✓ Refogar o alho e a cebola no óleo.
- ✓ Cozinhar o suco da melancia, juntando o pimentão, o sal, os temperos e a salsa picadinha.
- ✓ Diluir a maisena em 1/2 copo de água e despejar sobre a mistura, mexendo sempre para não encaroçar.