



# Caderno com sugestões de receitas para os cardápios da Alimentação Escolar do Distrito Federal

**Junho/2023**

# FICHA TÉCNICA

CADERNO COM SUGESTÕES DE  
RECEITAS PARA OS CARDÁPIOS DA  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL  
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL  
SUBSECRETARIA DE APOIO AS POLÍTICAS EDUCACIONAIS  
DIRETORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
GERÊNCIA DE PLANEJAMENTO, ACOMPANHAMENTO E OFERTA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## EQUIPE DIAE

DIRETORA: Juliene J. M. Santos  
Flávia Alves Itabaiana Amorim  
Vivian Cardoso Assis  
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira  
Marcella Carolina Soares Lamounier  
Rodolfo Carvalho Branco Calvillo  
Shirley Silva Diogo  
Stênia Gonçalves Magalhães  
Vanessa de Oliveira Bezerra Bomfim

## RESPONSABILIDADE TÉCNICA

Juliene J. M. Santos  
CRN1: 3913

## EQUIPE GPAE

Gerente Nayara Dias de Menezes  
Aline Oliveira de Albuquerque  
Amanda Mota e Silva  
Diane Couto Cardoso  
Fernanda de Sá Fagundes  
Kathelee Cardozo de Sousa  
Leidiane Costa de Aguiar  
Ricardo Costa  
Viviane Magalhães de Souza

## EQUIPE CARDÁPIOS

Mayara Braga de Sousa Rodrigues  
Thalita do Carmo Pereira

<b>RECEITAS EM ORDEM ALFABÉTICA</b>	<b>1</b>
Abacaxi ou Banana Assados	2
Arroz Carreteiro	3
Arroz doce	4
Arroz Cremoso com Carne (Aves, Bovina, Peixe e Suína)	5
Angu/ Polenta com Carne Bovina, Frango ou Peixe desfiado	6
Banana nanica ao Molho Branco gratinada	7
Banana nanica Corada	8
Bobó de Carne Bovina, Frango ou Peixe	9
Caldo de Frango com Abóbora	10
Canja de Frango ou Peixe	11
Canjica com Leite ou Leite Caramelizado	12
Carne Bovina Ensopada com Legumes	13
Carne Bovina Refogada	14
Chuchu, Cenoura, Couve-flor, Batata ou Abóbora ao Molho Branco - gratinados	15
Chuchu com casca refogado	16
Creme de Cenoura, Beterraba, Abóbora ou Espinafre	17
Creme de Frutas com Tubérculos	18
Curau de Milho Verde in Natura	19
Cuscuz (com manteiga ou queijo)	20
Cuscuz com Ovos ou Peito de Frango desfiado	21
Escondidinho de Carne Bovina, Frango ou Peixe	22
Estrogonofe de Carne Bovina, Frango ou Peixe	23
Farofa de Banana ou Beterraba ou Cenoura ou Couve ou Espinafre ou Abobrinha	24
Farofa de Biscoito Cream Cracker	25
Farofa de Farinha de Milho Flocada com Ovos	26
Farofa de Feijão com Couve – “Feijão Tropeiro”	27
Farofa de Frango ou Peixe	28
Frango ao Creme de Abóbora	29
Frango ou Peixe desfiado ao Creme de Beterraba ou Cenoura	30



	30
Frango ou Peixe desfiado ao Creme de Milho	31
Frango ou Peixe desfiado ao Creme de Espinafre	32
Frango ou Peixe desfiado ao Creme Verde	33
Frango ou Peixe desfiado ao Molho (Amido)	34
Frango ou Peixe desfiado ao Molho Branco	35
Frango ou Peixe desfiado ao Molho Branco com Cenoura ou Brócolis	36
Frango ou Peixe ao Molho Branco com Couve-flor ou Brócolis	37
gratinados	38
Frango ao Molho com Legumes	39
Frango Brasileirinho	40
Frango com Ervas	41
Frango Refogado	42
Frapê de Biscoito Rosquinha de Coco	43
Fricassê de Frango ou Peixe desfiado	44
Galinhada Cremosa	45
Hambúrguer de Carne Moída Grelhado	46
Inhame Dourado ao Forno	47
Macarrão à Bolonhesa	48
Macarrão ao Alho e Óleo	49
Macarrão ao Molho Branco com Frango ou Peixe	50
Macarrão cozido e regado ao molho de carne moída	50
Macarronada Cremosa com Frango ou Peixe	51
Maionese de Abacate	52
Mingau de Amido de Milho ou Farinha de Milho Flocada	53
Mingau de Arroz Simples	54
Mingau de Amido com Banana	55
Mingau de Biscoito Maisena	56
Omelete de Forno com Vegetais	56
Ovos ao Molho de Tomate	57
Ovos Mexidos Cremosos	58

<b>Pão Quente</b>	<b>57</b>
<b>Pão Pizza</b>	<b>58</b>
<b>Patê de Frango ou Peixe desfiado</b>	<b>59</b>
<b>Peixe desfiado com Batatas e Brócolis</b>	<b>60</b>
<b>Peixe desfiado Cremoso</b>	<b>61</b>
<b>Pirão com Frango ou Peixe ou Ovos</b>	<b>62</b>
<b>Polenta de Milho Verde</b>	<b>63</b>
<b>Purê de Abóbora/Batata/Inhame</b>	<b>64</b>
<b>Quibebe de Abóbora com Peixe desfiado</b>	<b>65</b>
<b>Risoto de Frango ou Peixe desfiado</b>	<b>65</b>
<b>Salada de Abóbora cozida com Beterraba</b>	<b>66</b>
<b>Salada de Abóbora cozida com Repolho Verde/Roxo</b>	<b>66</b>
<b>Salada de Beterraba com Pepino</b>	<b>67</b>
<b>Salada de Cenoura com Beterraba</b>	<b>68</b>
<b>Salada de Cenoura com Couve</b>	<b>69</b>
<b>Salada de Cenoura com Vagem</b>	<b>70</b>
<b>Salada de Chuchu com Tomate</b>	<b>71</b>
<b>Salada de Pepino e Maçã com Limão</b>	<b>72</b>
<b>Salada de Repolho verde com Abacaxi</b>	<b>73</b>
<b>Salpicão de Frango ou Peixe desfiado</b>	<b>74</b>
<b>Sopa cremosa de Carne ou Frango com Macarrão e Legumes</b>	<b>75</b>
<b>Sopa de Carne Bovina com Macarrão, Feijão e Legumes</b>	<b>76</b>
<b>Sopa de Feijão Preto</b>	<b>77</b>
<b>Sopa de Frango, Carne ou Peixe com Legumes</b>	<b>78</b>
<b>Sopa Primavera</b>	<b>79</b>
<b>Sorbet de Banana e Morango</b>	<b>80</b>
<b>Suco Cremoso de Abacaxi</b>	<b>8</b>
<b>Suco de Melão com Limão e Hortelã</b>	<b>82</b>
<b>Suco Verde</b>	<b>31</b>
<b>Tutu de Feijão com Couve</b>	

# Introdução

Apresentamos o Caderno com sugestões de receitas para nortear os cozinheiros que prestam serviço à Secretaria de Educação do Distrito Federal no preparo das refeições propostas nos Cardápios elaborados pela equipe de nutricionistas da Gerência de Planejamento, Acompanhamento e Oferta da Alimentação Escolar – GPAE.

**Todas as quantidades dos ingredientes apresentados em cada receita são relativas ao per capita planejado para cada Programa de Trabalho e Modalidade de Ensino.**

O intuito deste Caderno é apenas de orientação e para dirimir possíveis dúvidas quanto ao que foi pensado para a preparação, porém cada cozinheiro tem liberdade de incrementar e preparar a refeição proposta da forma que for mais conveniente com sua experiência, aceitação dos alunos e produtos disponíveis em cada unidade escolar, atentando-se aos ingredientes e quantitativos planejados para o dia, de forma a garantir uma alimentação saudável e prazerosa aos escolares da rede pública de ensino.

Contamos com a colaboração de todos, inclusive em compartilhar as experiências quanto às receitas mais bem aceitas pelos estudantes. Estamos disponíveis a críticas e sugestões para que o Programa de Alimentação Escolar no Distrito Federal atenda sempre melhor a todos.

# Abacaxi ou Banana Assados

## Ingredientes

- Abacaxi OU Banana (Prata ou Nanica)
- Açúcar e Canela opcionais\*
- Óleo para untar (na opção da Banana)

## Modo de preparo

- Lavar o abacaxi ou banana e descascar;
- Cortar as frutas em fatias ou na direção do comprimento e dispor em assadeiras, separadamente (untar a forma com óleo ou água no caso da Banana, se necessário);
- Assar em forno pré-aquecido a 200° C por cerca de 20 minutos, até que fiquem corados e sem acúmulo de suco ao fundo;
- Porcionar e servir.

***Dica: Polvilhar açúcar e canela sobre as frutas antes de colocar no forno.***

# Arroz Carreteiro

## Ingredientes

- Arroz
- Carne bovina
- Óleo de soja
- Sal
- Alho e Cebola
- Cebolinha, salsa e/ou coentro
- Couve (opcional)

## Modo de preparo

- Lavar a salsa/coentro e a cebolinha e couve em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- No caso da couve, cortar em tirinhas e reservar;
- Descascar e picar a cebola e o alho;
- Limpar a carne, após o descongelamento, retirando o excesso de gordura e cortar em cubos;
- Temperar a carne com alho e sal. Reservar;
- Refogar a cebola em óleo aquecido. Acrescentar a carne picada, deixando-a ficar bem corada e cozinhar parcialmente;
- Adicionar o arroz e refogar, adicionar a água quente e o restante do sal;
- Cozinhar em fogo brando, em panela semi tampada e acrescentar a couve antes da água secar. Se necessário, colocar mais água quente;
- Porcionar e servir.

# Arroz Doce

## Ingredientes

- Arroz
- Leite em pó
- Água
- Açúcar

## Modo de preparo

- Em uma vasilha separe a quantidade de arroz que será cozida
- Coloque o arroz e a água e deixe ferver até sevar a água;
- Após coloque o leite (diluído conforme orientação do fabricante) e adicione o açúcar, mexendo sempre.
- Deixe fervendo por 15 min e adicione mais leite se necessário. Deixe cozinhar até engrossar um pouco o leite.
- Ferva por mais 5 min.
- Pode ser adicionado amido ao leite para engrossar um pouco e ficar com uma consistência de mingau.
- **Porcione nas canecas e sirva.**
- **Opção B: Em um panela coloque o açúcar e deixe-o caramelizar. Em seguida, coloque o Leite diluído conforme orientação do fabricante. Depois, coloque o arroz cozido. Deixe cozinhar até engrossar um pouco o leite. Porcione nas canecas e sir**



# Arroz Cremoso com Carne (Aves, Bovina, Peixe ou Suína)

## Ingredientes

- Arroz
- Carne (bovina ou filé de tilápia ou peito de frango ou suína) em Pouch ou resfriada
- Leite em pó
- Amido de milho
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Sal
- Pimentão verde
- Alho
- Cebola
- Cebolinha, salsa e/ou coentro

## Modo de preparo

- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar a salsa/coentro e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho; Picar a cebola e amassar o alho;
- Lavar o arroz em água corrente e escorrer;
- Nos casos de carne em Pouch, abrir a embalagem da carne em Pouch e reservar o caldo que vem junto;
- Nos casos de carne vermelha ou peixe ou peito de frango resfriado, cozinhar a carne ou o peixe ou frango antes e deixar com um pouco de caldo do próprio cozimento.  
**Pode desfiar a carne, o peixe ou o frango se preferir ou cortar em cubos pequenos. É recomendado que desfie o Peixe e retire as espinhas grandes, caso sejam identificadas.**
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente; Adicionar o arroz, o sal e refogar bem;
- Adicionar água fervente, o caldo da carne que foi reservado e misturar bem;
- Em outra panela, adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Acrescentar o pimentão, a carne, o peixe ou o frango, o extrato de tomate, o sal e refogar mais um pouco;
- Dissolver o amido no leite diluído (conforme orientação da embalagem) e adicionar a mistura ao refogado da carne, do peixe ou do frango; Mexer até engrossar;
- Assim que estiver cozido o arroz, misturá-lo ao molho cremoso com carne, do peixe ou do frango; Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Angu/ Polenta com Carne Bovina, Frango ou Peixe desfiado

## Ingredientes

- Farinha de milho flocada
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Alho
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Água
- Extrato de tomate
- Carne bovina (acém em peça ou acém moída) ou Peito de frango ou Filé de peixe

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou a carne bovina ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango, se for necessário, e picar a carne bovina (acém em peça), o peito de frango ou filé de tilápia em pedaços;
- Temperar com sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Lavar, descascar e cortar a cebola e descascar o alho e reservar;
- Colocar a água para ferver;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e o sal;
- Acrescentar água fervente ao refogado;
- Dissolver a farinha de milho flocada em um pouco de água fria. Despejar essa mistura aos poucos no refogado, mexendo sempre;
- Deixar cozinhar em fogo brando. Reservar;
- Para a carne ou frango ou o peixe, refogar a cebola, o alho e o sal no óleo. Acrescentar a carne ou frango ou o filé de tilápia e refogar até corar. Acrescentar o extrato de tomate e água. Deixar cozinhar; **Desfiar o filé de tilápia, após o cozimento e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas. Se preferir, poderá desfiar a carne bovina (acém em peça) ou o peito de frango;**
- Colocar o molho de carne moída ou frango ou filé de tilápia com extrato de tomate ainda quente sobre o angu cozido;
- Porcionar e adicionar o cheiro-verde e/ou a salsa;
- Servir ainda quente.

**Dica:** A consistência da polenta pode ser mais ou menos espessa, conforme a preferência, com maior ou menor adição de água e tempo de cozimento da farinha de milho flocada.

# Banana nanica ao Molho Branco - gratinada

## Ingredientes

- Banana nanica
- Amido de milho
- Leite em pó

## Modo de preparo

- Separar as Bananas; Retirar as partes impróprias, quando houver; Descascar e cortar ao meio na vertical; Colocar na forma e reservar; Assim que estiver cozido, reservar; Para o molho branco, acrescentar o leite em pó diluído conforme orientação do fabricante misturado ao amido de milho em uma panela e mexer em fogo baixo até engrossar; Adicionar o molho branco sobre a Banana reservada e Levar ao Forno para gratinar; Porcionar e servir ainda quente.

# Banana nanica Corada

## Ingredientes

- Banana nanica
- Óleo de soja
- Sal
- Colorau

## Modo de preparo

- Separar as Bananas; Retirar as partes impróprias, quando houver; Descascar e cortar em fatias ou rodela; Colocar o fio de óleo na panela em fogo baixo e em seguida o colorau e a banana nanica. Deixar dourar na panela. Porcionar e servir ainda quente.

**Dica: Gratinar!**

**Para gratinar, dispor a Banana sobre assadeira, cobrir com molho branco e levar ao forno pré-aquecido até gratinar.**

# Bobó de Carne Bovina, Frango ou Peixe

## Ingredientes

- Carne moída resfriada ou peito de frango ou filé de peixe
- Abóbora ou Batata doce ou Batata inglesa
- Pimentão verde
- Alho
- Cebola
- Sal
- Limão para temperar o filé de peixe
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a carne moída, ou o peito de frango ou o filé de peixe (filé de tilápia) do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar em pedaços menores;
- Temperar com alho e sal; No caso do filé de peixe, pode temperar com limão;
- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar; Descascar e picar o alho e a cebola;
- Descascar a abóbora ou batata doce ou batata inglesa;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Lavar em água corrente e potável;
- Cortar em pedaços médios;
- Cozinhar com água fervente até ficar bem macia;
- Escorrer e amassar como um purê;
- No caso da carne moída resfriada e o peito de frango, cozinhar com um pouco de óleo primeiramente;
- Reservar o caldo do cozimento para misturar ao purê do vegetal disponível;
- Numa panela, acrescentar todo o conteúdo (carne moída ou peito de frango cozidos), a cebola e o pimentão e um pouco de óleo;
- Deixar refogar;
- Adicionar o purê do vegetal disponível;
- Mexer bem e manter em fogo brando até ferver e reduzir um pouco o molho, caso necessário pode acrescentar mais água e deixar ferver mais;
- No caso do filé de peixe: aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar o alho, a cebola e o pimentão; Colocar o filé de peixe e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe estar cozido;
- **Desfiar o filé de tilápia após cozimento e retirar as espinhas grandes, caso seja identificadas e reservar; Separar o caldo do peixe e misturar com o purê do vegetal disponível e adicionar ao peixe (filé de tilápia cozido e desfiado);**
- Mexer delicadamente;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Caldo de Frango desfiado com Abóbora e Couve

## Ingredientes

- Peito de frango
- Abóbora
- Pimentão verde
- Alho
- Cebola
- Sal
- Limão para temperar o filé de peixe
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Couve em tiras

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar em pedaços menores;
- Temperar com alho e sal;
- Lavar o pimentão e a couve em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar o pimentão em cubos pequenos e a couve em tiras e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar; Descascar e picar o alho e a cebola;
- Descascar a abóbora;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Lavar em água corrente e potável;
- Cortar em pedaços médios;
- Cozinhar com água fervente até ficar bem macia;
- Escorrer e Bater no liquidificador com a água do cozimento da abóbora. Reservar o caldo;
- No caso do peito de frango, cozinhar com um pouco de óleo primeiramente;
- Numa panela, acrescentar todo o conteúdo (peito de frango cozidos), a cebola e o pimentão e um pouco de óleo e a couve;
- Deixar refogar;
- Adicionar o caldo da abóbora disponível;
- Mexer bem e manter em fogo brando até ferver e reduzir um pouco o molho, caso necessário pode acrescentar mais água e deixar ferver mais;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.



# Canja de Frango ou Peixe desfiado

## Ingredientes

- Filé de Peixe (Filé de Tilápia) ou Peito de frango
- Óleo de soja
- Sal
- Alho
- Cebola
- Arroz branco ou arroz parboilizado
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Cenoura, batata doce, batata inglesa, chuchu, brócolis, couve-flor, abobrinha ou outro vegetal disponível.

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Descascar e cortar os vegetais em cortes pequenos e reservar;
- Refogar a cebola, o alho, tomate (quando disponível) no óleo e o sal. Deixar apurar um pouco e acrescentar os vegetais. Abaixar o fogo e deixar cozinhar, mexendo sempre. Assim que estiver cozido, reservar;
- Para o frango ou filé de tilápia, refogar o frango ou o filé de tilápia com os temperos e deixar cozinhar e **desfiar após o cozimento. Retiras as espinhas grandes do filé de tilápia, caso sejam identificadas.** E em seguida adicionar a mistura do vegetal refogado com a cebola e o alho;
- Adicionar o arroz e a água e deixar cozinhar. Pode ser acrescentado o extrato de tomate (quando disponível);
- Servir ainda quente com salsa salpicada.

*Dica: Para preparações com o Frango, este pode ser cozido junto aos vegetais, para posteriormente acrescentar somente o arroz e água para finalizar o cozimento.*

# Canjica de Milho Branco

## Ingredientes

- Milho de Canjica branca
- Leite em pó
- Água
- Açúcar

## Modo de preparo

- Em uma vasilha separe a quantidade que será cozida
- Coloque água até cobrir os grãos completamente, deixando todos submersos
- **Deixe de molho por no mínimo 3 horas. Recomenda-se deixar o grão de milho de molho de um dia para o outro em temperatura ambiente.**
- Retire toda a água do molho e descarte
- Transfira os grãos para uma panela de pressão
- Adicione água
- Após o início da saída do vapor, manter o aquecimento por 45 minutos
- Desligue o fogo e aguarde até que saia toda a pressão do interior da panela
- O grão cozido é aquele que cede facilmente a uma pressão moderada realizada pela compressão do grão.
- **Opção A: Em um panela coloque o Leite diluído conforme orientação do fabricante. Em seguida coloque o milho cozido e o açúcar. Deixe cozinhar até engrossar um pouco o leite. Porcione nas canecas e sirva.**
- **Opção B: Em um panela coloque o açúcar e deixe-o caramelizar. Em seguida, coloque o Leite diluído conforme orientação do fabricante. Depois, coloque o milho cozido. Deixe cozinhar até engrossar um pouco o leite. Porcione nas canecas e sirva.**

*Dica: A Canjica poderá ser servida gelada. Ao realizar o preparo da canjica no dia anterior, a mesma poderá ser porcionada nas canecas e armazenadas a temperatura fria, para ser servida no dia seguinte.*

# Carne Bovina Ensopada com Legumes

## Ingredientes

- Carne bovina em peça
- Óleo de soja
- Sal
- Alho
- Cebola
- Extrato de tomate
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Pimentão verde
- Cenoura, Chuchu, Abobrinha, Repolho verde ou outro vegetal disponível.

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Descascar e cortar o vegetal em cortes pequenos (tirinhas, cubinhos ou rodela) e reservar;
- Refogar a cebola, o alho, o extrato de tomate e o pimentão no óleo e o sal. Deixar apurar um pouco e acrescentar os vegetais, abaixar o fogo e deixar cozinhar, mexer sempre. Assim que estiver cozido, reservar;
- Para a carne, retirar as partes impróprias (excesso de gordura), cortar em cubos, temperar a carne com alho e sal e refogar com óleo aquecido e cebola, deixando-a corar. Se necessário, adicionar água quente;
- Acrescentar à carne refogada o molho com os vegetais disponíveis e deixar cozinhar um pouco mais até a carne estiver quase macia;
- Acrescentar os temperos e deixar cozinhar e em seguida adicionar a mistura do vegetal refogado com a cebola e o alho;
- Adicionar o cheiro-verde e a salsa, quando estiver pronto;
- Porcionar e servir ainda quente.

# Carne Bovina Refogada

## Ingredientes

- Carne bovina em peça (isca de carne, picadinho de carne) ou Carne bovina moída
- Óleo de soja
- Sal
- Alho
- Cebola
- Extrato de tomate
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Pimentão verde

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Cortar o vegetal em cortes pequenos (cheiro-verde, salsa e pimentão verde) e reservar;
- Refogar a cebola, o alho, o extrato de tomate e o pimentão no óleo e o sal. Deixar apurar e reservar; Deixar o molho mais consistente;
- Para a carne, retirar as partes impróprias (excesso de gordura), cortar em cubos picadinhos ou em iscas, temperar a carne com alho e sal e refogar com óleo aquecido e cebola, deixando-a corar. Se necessário, adicionar água quente e deixar a carne cozinhar até ficar macia. Para a carne moída, temperar a carne com alho e sal e refogar com óleo aquecido e cebola, deixando-a corar. Se necessário, adicionar água quente e deixar a carne cozinhar até ficar macia.
- Acrescentar à carne refogada o molho com extrato de tomate e pimentão; Deixar secar um pouco o molho junto a carne;
- Adicionar o cheiro-verde e a salsa, quando estiver pronto;
- Porcionar e servir ainda quente.

# Chuchu, Cenoura, Couve-flor, Abóbora ou Batata ao Molho Branco - gratinados

## Ingredientes

- Chuchu, Couve-flor, Batata, Cenoura ou Abóbora
- Óleo de soja
- Sal
- Alho
- Cebola
- Amido de milho
- Leite em pó

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal ou tubérculo em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Descascar e cortar em pedaços pequenos ou fatias e reservar;
- Refogar a cebola, o alho no óleo e o sal. Deixar apurar um pouco e acrescentar o vegetal ou tubérculo, abaixar o fogo e deixar cozinhar, mexendo sempre. Assim que estiver cozido, reservar;
- Para o molho branco, acrescentar o leite em pó diluído conforme orientação do fabricante misturado ao amido de milho em uma panela e mexer em fogo baixo até engrossar;
- Adicionar o molho branco sobre o vegetal ou tubérculo cozidos reservados;
- Porcionar e servir ainda quente.

### **Dica: Gratar!**

Para gratinar, dispor os vegetais ou tubérculos sobre assadeira, cobrir com molho branco e levar ao forno pré-aquecido até gratinar.



# Chuchu com casca refogado

## Ingredientes

- Chuchu
- Óleo de soja
- Sal
- Alho
- Cebola

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cortar em pedaços pequenos ou fatias e reservar;
- Refogar a cebola, o alho no óleo e o sal. Deixar apurar um pouco e acrescentar o vegetal, abaixar o fogo e deixar refogar, mexer de leve.
- Porcionar e servir ainda quente.

**Dica:** Se preferir, pode retirar a casca e refogar o Chuchu.

# Creme de Cenoura ou Beterraba ou Abóbora ou Espinafre

## Ingredientes

- Cenoura, Beterraba, Abóbora, Espinafre
- Leite em pó
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho

## Modo de preparo

- Diluir o leite conforme instruções da embalagem;
- Misturar o leite ao amido de milho e reservar;
- Dourar levemente a cebola e o alho no óleo;
- Adicionar a cenoura, beterraba raladas ou o Espinafre cortado em tiras ao óleo e sal e refogar;
- Em relação a abóbora, essa deverá ser cozida (com óleo e sal) previamente e depois amassada ou batida no liquidificador.
- Acrescentar o leite com amido de milho;
- Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada;
- Outra opção é bater no liquidificador a cenoura/ beterraba/abóbora/espinafre, o leite e o amido e acrescentar essa mistura ao refogado de cebola e alho, e deixar engrossar até atingir a consistência desejada;
- Decorar com cebolinha picada;
- Porcionar e servir.

**Dica:** O creme poderá ser feito somente com o Leite em pó diluído conforme orientação do Fabricante.

# Creme de Frutas com Tubérculos

## Ingredientes

- Inhame/Batata doce
- Banana
- Morango OU Mamão\*
- Leite em pó\*
- Açúcar\*

\*Itens opcionais

## Modo de preparo

- Lavar as frutas e os tubérculos em água corrente;
- Retirar as cascas dos tubérculos e cozinhar até que fique macio;
- Higienizar o Morango em solução clorada, conforme instruções do fabricante, e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Retirar as cascas e partes impróprias da Banana e do Mamão, quando houver;
- Escorrer a água do Inhame/Batata doce;
- Bater o Inhame/Batata doce cozidos e as frutas no liquidificador até que fique homogêneo;
- Adicionar Leite em pó ou Açúcar como opcionais, caso necessário;
- Colocar em um refratário;
- Deixar na geladeira por no mínimo 2 horas e servir gelado.

### **Observação:**

**Pode-se fazer o creme com a Fruta congelada previamente. Sugere-se fazer o creme no dia anterior e armazenado na geladeira adequadamente.**

# Curau de Milho Verde

## Ingredientes

- Milho verde in natura
- Leite em pó
- Açúcar
- Sal

## Modo de preparo

- Lavar as espigas de milho em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Retirar o grão de milho da espiga;
- Bater o grão de milho com o leite no liquidificador por 3 minutos;
- Passar a mistura em uma peneira bem fina;
- Colocar em uma panela junto com açúcar e uma pitada de sal;
- Mexer até começar a engrossar, deixar cozinhar por cerca de 10 minutos em fogo baixo ou até o creme de milho estar bem cozido;
- Colocar em um refratário;
- Deixar na geladeira até a hora de servir.

*Dica: Pode ser servido quente, como um mingau.*

# CUSCUZ

## Ingredientes

- Farinha de milho flocada
- Leite em pó
- Açúcar OU Manteiga OU Queijo
- Sal

## Modo de preparo

- Colocar em fogo médio uma cuscuzeira com água em seu compartimento inferior para aquecer até a fervura;
- Misturar a farinha de milho flocada e o sal;
- Acrescentar a essa mistura um pouco de água de modo a formar uma farofa úmida. Se ficar muito seco, colocar mais água e misturar novamente;
- Deixar descansar cerca de 10 minutos;
- Despejar a farinha de milho umedecida sobre a grelha da cuscuzeira e cozinhar por cerca de 20 a 30 minutos, até que fique firme, em ponto de corte;
- Servir acompanhado de leite em caneca à parte.

### Opções de preparo:

#### Com açúcar:

1. Fazer o cuscuz com adição de açúcar na massa da farinha de milho flocada;
2. Preparar leite caramelado ou leite com açúcar, e servir em caneca à parte (**orientar que o aluno pode regar a massa com o leite ou beber separadamente, conforme preferência**);
3. Preparar Mingau de milho, conforme receita da página 42.

#### Com manteiga:

1. Regar toda a massa do cuscuz com a manteiga, ainda na cuscuzeira;
2. Ofertar a porção de manteiga sobre ou ao lado do cuscuz, no prato do aluno.

#### Com queijo:

1. Ralar o queijo e colocar sobre o cuscuz no prato do aluno;
2. Cortar o queijo em fatias e colocar sobre todo o cuscuz, ainda na cuscuzeira.

**O modo de preparo pode ser adaptado conforme realidade da escola acerca do modelo de servimento da alimentação, bem como aceitação pelos alunos.**



# Cuscuz com Ovos ou Peito de Frango desfiado

## Ingredientes

- Farinha de milho flocada
- Água
- Sal
- Óleo
- Ovos Ou Peito de Frango desfiado

## Modo de preparo

- Misturar a farinha de milho flocada e o sal;
- Acrescentar a essa mistura um pouco de água de modo a formar uma farofa úmida. Se ficar muito seco, colocar mais água e misturar novamente;
- Deixar descansar cerca de 10 minutos;
- Colocar em fogo médio uma cuscuzeira com água em seu compartimento inferior para aquecer até a fervura;
- Despejar a farinha de milho umedecida sobre a grelha da cuscuzeira e cozinhar por cerca de 20 a 30 minutos, até que fique firme, em ponto de corte;
- Fazer os ovos mexidos ou o Peito de Frango utilizando óleo e sal (desfiar o frango após cozido);
- Servir o cuscuz com os ovos mexidos ou frango à parte ou misturados ao cuscuz, de acordo com a preferência.

### **Opções de preparo:**

1. Utilizar a farinha de milho flocada para preparar Farofa com ovos ou Polenta, conforme receitas específicas.

# Escondidinho de Carne Bovina, Frango ou Peixe

## Ingredientes

- Carne moída/frango/peixe (filé de Tilápia) desfiado
- Batata (doce ou inglesa) ou Abóbora
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a carne moída ou o filé de tilápia ou o peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- No caso do filé de tilápia ou o peito de frango, cortar em cubos pequenos. Adicionar sal ao filé de tilápia, peito de frango ou a carne moída;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água;
- Picar e reservar; Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho. Descascar a batata doce ou a bata inglesa ou a abóbora;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Lavar em água corrente e potável. Cortar os vegetais em pedaços médios;
- Cozinhar com água fervente até ficar bem macia; Escorrer e amassar como um purê;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar o filé de tilápia, peito de frango ou a carne moída temperados com sal e refogar. Adicionar água fervente aos poucos até o peixe, frango ou a carne moída estar bem cozida e com um pouco de molho. **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas ou o peito de frango.** Adicionar as ervas picadas;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o purê de batata ou de abóbora e o sal e misturar bem;
- Se necessário, acrescentar um pouco de água até atingir a consistência desejada;
- Numa travessa, montar uma camada fina de purê de batata ou abóbora no fundo e na sequência uma camada grossa de frango ou filé de tilápia desfiado ou a carne refogada, finalizando com mais uma camada fina do purê por cima do frango, filé de tilápia ou da carne;
- Se houver disponibilidade de forno, colocar por alguns minutos até dourar levemente;
- Porcionar e servir.

### **Observação:**

***Pode-se refogar a carne, frango ou peixe com alho, cebola, óleo, sal e extrato de tomate. É uma opção para o refogado com molho.***

# Estrogonofe de Carne Bovina, Frango ou Peixe

## Ingredientes

- Acém em peça/acém moída/filé de peixe (tilápia) /peito de frango
- Leite em pó
- Amido de milho
- Extrato de tomate ou Colorau
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, salsa e coentro

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a carne bovina, filé de tilápia ou peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango se for necessário e cortar em cubos pequenos. Com relação a carne vermelha em peça, retirar as gorduras e os nervos e cortá-la em cubos; Em relação ao filé de tilápia, cortar em tiras.
- Adicionar sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar ao frango ou a carne ou o filé de tilápia cortados e refogar;
- Após refogar, acrescentar o extrato de tomate ou o colorau, um pouco de água e misturar bem;
- Abaixar o fogo e deixar cozinhar até a carne estar bem cozida; **Poderá desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas.**
- Misturar o amido de milho com o leite diluído (conforme orientação da embalagem);
- Acrescentar o leite com o amido ao molho do frango, do filé de tilápia ou da carne bovina ainda no fogo e mexer até engrossar;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Farofa de Banana ou Beterraba ou Cenoura ou Couve ou Espinafre ou Abobrinha

## Ingredientes

- Farinha de mandioca
- Cenoura ou Couve ou Beterraba ou Espinafre ou Abobrinha ou Banana nanica
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha a cenoura, couve, espinafre ou abobrinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- No caso da Banana nanica, essa deve ser descascada e cortada em rodela ou pedaços pequenos e reservada;
- Descascar e picar em cubos bem pequenos ou ralar a cebola;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Refogar a cebola até dourar levemente;
- Acrescentar a farinha de mandioca;
- Mexer até quase dourar;
- Acrescentar a cenoura, a beterraba ou a abobrinha ralada ou a couve e o espinafre picado em tiras ou a Banana nanica;
- Mexer mais um pouco até envolver bem os ingredientes e a farinha ficar crocante;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

### **Observação:**

***Pode-se acrescentar na farofa Ovos mexidos. No caso, deverá refogar os vegetais primeiro e sem seguida acrescentar o ovo, deixar cozinhar junto com o vegetal antes de colocar a farinha.***

# Farofa de Biscoito Cream Cracker (Banana nanica, Ovos, Espinafre, Cenoura)

## Ingredientes

- Biscoito cream cracker
- Óleo de soja
- Cebola
- Alho
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Banana nanica, ovos, couve, espinafre ou cenoura

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha a cenoura, couve ou espinafre em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar e picar em cubos bem pequenos ou ralar a cebola e alho;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Refogar a cebola e o alho até dourar levemente;
- Triturar o biscoito cream cracker no liquidificador até o formato de farofa;
- Acrescentar a farofa do biscoito cream cracker ao refogado da cebola com alho;
- Mexer até quase dourar;
- Acrescentar a cenoura ralada ou a couve ou o espinafre ou a banana nanica picada ou os ovos mexidos;
- Mexer mais um pouco até envolver bem os ingredientes e a farinha ficar crocante;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.



# Farofa de Farinha de Milho Flocada com Ovos

## Ingredientes

- Farinha de milho flocada
- Água
- Sal
- Óleo
- Ovos
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar.
- Descascar e picar a cebola;
- Misturar a farinha de milho flocada e o sal.
- Refogar a cebola e o alho com óleo;
- Acrescentar ao refogado a mistura da farinha de milho flocada com o sal, acrescentar os ovos e deixar dourar, mexendo sempre;
- Polvilhar o cheiro-verde e servir em seguida.

# Farofa de Feijão com Couve - "Feijão Tropeiro"

## Ingredientes

- Farinha de mandioca
- Feijão carioca/preto cozido
- Couve
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Lavar a couve em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cortar os talos e enrolar as folhas de couve, de modo que formem um cilindro apertado;
- Cortar em tiras finas;
- Descascar e picar a cebola;
- Cozinhar o feijão ao dente;
- Numa panela, aquecer o óleo e juntar a cebola picada até dourar levemente;
- Acrescentar os grãos de feijão cozidos ao dente, o sal e misturar bem;
- Juntar a farinha de mandioca aos poucos e misturar para não formar pelotas;
- Acrescentar a couve;
- Mexer bem até murchar um pouco;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Farofa de Frango ou Peixe Desfiado

## Ingredientes

- Farinha de mandioca
- Peito de Frango cozido desfiado/ Peixe (Filé de Tilápia) cozido e desfiado
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Peito de frango congelado ou Filé de Tilápia congelado: no dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango se for necessário, e cortar em pedaços pequenos o frango ou o filé de tilápia e cozinhar com sal até o **ponto de desfiar; Retiras as espinhas grandes do filé de tilápia, caso seja identificadas;**
- Se for o Peito de frango cozido desfiado Pouch, retirar da embalagem e reservar.
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar ao frango cozido desfiado ou o filé de tilápia cozido e desfiado;
- Após refogar, acrescentar a farinha de mandioca e misturar bem;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Frango ou Peixe ao Creme de Abóbora

## Ingredientes

- Peito de frango/ Peixe (filé de Tilápia)
- Abóbora
- Leite em pó
- Amido de milho
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de peixe do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango e picar em cubos médios; Temperar com sal;
- No caso do Filé de Peixe, temperar com limão e sal;
- Descascar a abóbora;
- Retirar as sementes e as partes impróprias, quando houver;
- Cortar em pedaços grandes;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar a peito de frango ou o filé de peixe e refogar a ponto de desfiar; **Retiras as espinhas grandes do filé de tilápia, caso seja identificadas**
- Após totalmente refogada, adicionar o extrato e água aquecida à preparação;
- Cozinhar em fogo brando até o frango ou o peixe ficar bem cozido e o molho reduzir bem;
- Cozinhar a abóbora em água até ficar macia;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem), o amido de milho e a abóbora cozida;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o creme de abóbora;
- Acrescentar sal;
- Manter no fogo baixo até engrossar;
- Numa travessa dispor o frango refogado e acrescentar por cima o creme de abóbora;
- Adicionar as ervas picadas;
- Porcionar e servir

# Frango ou Peixe ao Creme de Beterraba ou Cenoura

## Ingredientes

- Peito de Frango ou Peixe (filé de Tilápia)
- Leite em pó
- Amido de milho
- Beterraba ou Cenoura
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, coentro e salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe ou peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé de tilápia ou o peito de frango em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar o alho e a cebola;
- Colocar o filé de peixe ou o peito de frango cortados e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas; Se preferir, pode desfiar o peito de frango também.**
- Descascar a beterraba;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Lavar em água corrente e potável;
- Cortar em cubos;
- Misturar o amido de milho no leite diluído (conforme orientação da embalagem);
- Colocar a beterraba ou a cenoura descascadas e picadas no liquidificador, juntar o leite com amido e o sal;
- Bater até ficar homogêneo;
- Levar ao fogo em uma panela mexendo sempre, até obter um creme;
- Retirar do fogo e cobrir o Peixe desfiado ou o Peito de Frango;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

**Obs. Pode ser feito com beterraba cozida também.**

# Frango ou Peixe desfiado ao Creme de Espinafre

## Ingredientes

- File de peixe(filé de tilápia) ou Filé de frango
- Leite em pó
- Amido de milho
- Espinafre
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe ou o filé de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha e o espinafre em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar o alho e a cebola;
- Colocar o filé de peixe ou o filé de frango e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estar cozido; **Desfiar o Filé de Tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas. Poderá desfiar o filé de frango também.**
- Misturar o amido de milho no leite diluído (conforme orientação da embalagem);
- Colocar o espinafre higienizado e picado no liquidificador, juntar o leite com amido e o sal;
- Bater até ficar homogêneo;
- Levar ao fogo em uma panela e deixe, mexendo sempre, até obter um creme;
- Retirar do fogo e cobrir o filé de peixe de tilápia desfiado ou o filé de frango;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

**Obs. Pode ser feito com o espinafre refogado também.**

# Frango ou Peixe ao Creme de Milho

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia) ou Filé de frango ou Coxa e sobrecoxa de frango
- Amido de milho
- Leite em pó
- Milho verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe ou filé de frango ou a coxa e sobrecoxa de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Lavar o Milho verde e retirar os grãos de milho da espiga e cozinhar com sal, escorrer o milho cozido e reservar;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem), o amido de milho e o milho verde e reservar;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola e o alho;
- Colocar o filé de peixe ou o file de frango e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas; Poderá desfiar o filé de frango se preferir;**
- Acrescentar as ervas picadas;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o creme de milho;
- Acrescentar sal;
- Manter no fogo baixo até engrossar;
- Numa travessa dispor o filé de peixe desfiado ou filé de frango cozido e acrescentar por cima o creme de milho;
- Colocar as ervas;
- Porcionar e servir.

# Frango ou Peixe ao Creme Verde

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia) ou Filé de frango
- Leite em pó
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe ou filé de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador, os talos de salsa e coentro, um pouco das folhas do cheiro verde com o leite em pó diluído e acrescentar um pouco do óleo e sal. Reservar;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola e o alho;
- Colocar o filé de peixe ou o file de frango e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas; Poderá desfiar o filé de frango se preferir;**
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o creme verde;
- Acrescentar sal;
- Manter no fogo baixo até engrossar;
- Numa travessa dispor o filé de peixe desfiado ou filé de frango cozido e acrescentar por cima o creme verde;
- Colocar as ervas;
- Porcionar e servir.



# Frango ou Peixe ao Molho (Amido)

## Ingredientes

- Peito de frango/Peixe (filé de Tilápia)
- Amido de milho
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou filé de peixe do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Picar o frango em cubos médios;
- Temperar com sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho, picar a cebola e amassar o alho;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar a peito de frango ou o filé de peixe (desfiado, preferencialmente) e refogar.
- Dissolver o Amido em um pouco de água e adicionar aos poucos ao refogado, mexendo vigorosamente, até atingir a consistência desejada (se necessário, acrescentar mais água);
- Adicionar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Frango ou Peixe ao Molho Branco

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia) / Filé de frango
- Amido de milho
- Leite em pó
- Pimentão verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe e o peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé ou o peito de frango em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola, o alho e o pimentão;
- Colocar o filé de peixe ou o peito de frango e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas. Poderá desfiar o filé de frango se preferir;**
- Acrescentar as ervas picadas;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o leite com o amido de milho;
- Acrescentar sal;
- Manter no fogo baixo mexendo sempre até engrossar;
- Numa travessa dispor o filé de peixe cozido e desfiado ou peito de frango cozido e acrescentar por cima o molho branco;
- Porcionar e servir.

# Frango ou Peixe ao Molho Branco com Cenoura ou Brócolis

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia) / Filé de frango
- Amido de milho
- Leite em pó
- Cenoura ou Brócolis
- Pimentão verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe e o peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé ou o peito de frango em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o pimentão, a cenoura ou o brócolis em água corrente;
- Desprezar o miolo do pimentão com as sementes e as partes impróprias do pimentão, cenoura ou brócolis quando houver;
- Picar o pimentão ou o brócolis em pedaços pequenos ou ralar a cenoura e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola, o alho, o pimentão, o brócolis ou a cenoura;
- Colocar o filé de peixe ou o peito de frango e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas. Poderá desfiar o filé de frango se preferir;**
- Acrescentar as ervas picadas;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o leite com o amido de milho;
- Acrescentar sal;
- Manter no fogo baixo mexendo sempre até engrossar;
- Numa travessa dispor o filé de peixe cozido e desfiado ou peito de frango cozido e acrescentar por cima o molho branco;
- Porcionar e servir.

# Frango ou Peixe ao Molho Branco com Couve-flor ou Brócolis - gratinados

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia) / Filé de frango
- Amido de milho
- Leite em pó
- Couve-flor ou Brócolis
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe e o peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé ou o peito de frango em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar a couve-flor ou brócolis em água corrente;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Dar uma pré-cozida na couve-flor ou brócolis reservar.
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho e um pouco de sal, ainda em temperatura ambiente;
- Levar a mistura ao fogo baixo até formar a consistência de molho branco; Reservar
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola, o alho;
- Colocar o filé de peixe ou o peito de frango e mexer aos poucos;
- Adicionar um pouco de água à preparação e cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retiras as espinhas grandes, caso sejam identificadas. Poderá desfiar o filé de frango se preferir;**
- Em uma forma, colocar o Peixe ou o Frango refogado. Em seguida colocar a couve-flor ou o brócolis cozidos e por cima colocar o molho branco.
- Acrescentar as ervas picadas;
- Levar para o forno para gratinar;
- Porcionar e servir a temperatura quente.

# Frango ao Molho com Legumes

## Ingredientes

- Coxa e sobrecoxa
- Cenoura, batata
- Pimentão verde
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Hortelã

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a coxa e sobrecoxa do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Temperar o frango com alho e sal;
- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha e a hortelã em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Lavar a cenoura e a batata em água corrente, descascar e cortar em cubinhos ou rodela e reservar;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar o frango deixando-o corar. Se necessário acrescentar água quente;
- Acrescentar a cenoura, a batata o extrato de tomate e o pimentão à coxa e sobrecoxa de frango e cozinhar em fogo brando;
- Acrescentar a hortelã e o cheiro verde quando estiver quase pronto;
- Porcionar e servir.

# Frango Brasileiro

## Ingredientes

- Filé de peito de frango/Coxa e Sobrecoxa
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Extrato de tomate
- Pimentão verde
- Hortelã
- Vagem
- Cenoura
- Milho

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de frango ou coxa e sobrecoxa do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Limpar o peito de frango ou a coxa e sobrecoxa de frango, retirando as partes impróprias e cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com alho e sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha o pimentão verde e a hortelã em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Lavar, picar e reservar a vagem;
- Lavar, descascar, picar e reservar a cenoura;
- Lavar e debulhar a espiga de milho;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar o frango temperado (peito de frango cortado em cubos ou iscas ou coxa e sobrecoxa) deixando-o corar. Se necessário, adicionar água quente;
- Acrescentar o extrato de tomate, o pimentão verde, a vagem e a cenoura ao frango e cozinhar em fogo brando;
- Acrescentar a hortelã, o cheiro-verde e o milho quando estiver quase pronto;
- Porcionar e servir.

# Frango com ervas

## Ingredientes

- Filé de peito de frango ou Coxa e sobrecoxa
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Manjericão
- Hortelã
- Água

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de frango ou coxa e sobrecoxa do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Limpar o peito de frango ou a coxa e sobrecoxa de frango , retirando as partes impróprias e cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Aquecer o óleo em fogo alto, em uma panela grande;
- Adicionar o frango e refogar até ficar dourado e começar a grudar no fundo da panela. Acrescentar a cebola e o alho;
- Juntar as ervas ao frango, uma de cada vez, com um intervalo de 1 minuto entre cada adição;
- Adicionar a água aos poucos, raspando o fundo da panela;
- Abaixar o fogo, tampar e cozinhar até obter um molho de cor marrom (cerca de 35 minutos) e o frango estar bem cozido;
- Desligar o fogo, acrescentar a cebolinha e a salsinha e misturar bem;
- Servir a seguir.

***Dica: podem ser utilizadas as ervas frescas disponíveis.***

# Frango Refogado

## Ingredientes

- Filé de peito de frango/Coxa e sobrecoxa
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Extrato de tomate
- Pimentão verde
- Hortelã

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de frango ou a coxa e sobrecoxa do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- limpar o Peito de frango ou a coxa e sobrecoxa de frango , retirando as partes impróprias e Cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com alho e sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha o pimentão verde e a hortelã em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar o frango temperado (peito de frango cortado em cubos ou iscas ou coxa e sobrecoxa) deixando-o corar. Se necessário, adicionar água quente;
- Acrescentar o extrato de tomate e o pimentão verde e cozinhar em fogo brando. Poderá deixar o frango com caldo ou sem caldo, deixando secar o molho junto ao frango.
- Acrescentar a hortelã, quando estiver quase pronto.
- Porcionar e servir.



# Frapê de Biscoito Rosquinha de Coco

## Ingredientes

- Rosquinha de coco
- Leite em pó

## Modo de preparo

- Diluir o leite conforme instruções da embalagem utilizando água gelada;
- Adicionar ao liquidificador o leite gelado e a rosquinha de coco. Bater até que fique uniforme e cremoso;
- Porcionar em canecas e servir gelado.

***Dica: Triturar um pouco de biscoito rosquinha de coco no liquidificador e polvilhar sobre a bebida no momento de servir.***

# Fricassê de Frango ou Peixe desfiado

## Ingredientes

- Peito de Frango Cozido desfiado/ Filé de Peixe (filé de Tilápia cozido e desfiado)
- Amido de milho
- Leite em pó
- Milho verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe ou filé de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com alho e sal;
- Poderá utilizar o peito de frango cozido desfiado Pouch;
- Lavar o milho verde em água corrente;
- Desprezar as partes impróprias quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar o grão do milho da espiga e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho; Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho;
- Aquecer o óleo em uma panela; Refogar a cebola, o alho e o milho verde;
- Acrescentar o filé de tilápia ou o filé de frango temperado junto ao refogado e Acrescentar água deixando cozinhar bem. **Desfiar o filé de peixe ou o filé de frango após o cozimento e retirar as espinhas grandes do filé de peixe, caso sejam identificadas. Reservar;**
- No caso de peito de frango em Pouch, escorrer o caldo do peito de frango cozido desfiado Pouch e reservar; Colocar o peito de frango cozido e desfiado Pouch junto ao refogado e mexer; Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o leite com o amido de milho; Acrescentar o caldo do peito de frango em Pouch ou o caldo do Filé de tilápia ou Filé de Frango cozido;
- Manter no fogo baixo mexendo sempre até engrossar;
- Numa travessa dispor o refogado do peito de frango ou filé de tilápia desfiado com milho e acrescentar por cima o creme; Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Galinhada Cremosa

## Ingredientes

- Coxa e sobrecoxa de frango / peito de frango
- Arroz
- Leite em pó
- Amido de milho
- Extrato de tomate
- Pimentão verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a coxa e sobrecoxa ou o peito de frango do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração; adicionar sal;
- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Misturar o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho;
- Lavar o arroz em água corrente e escorrer;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Acrescentar o arroz e o sal e refogar bem;
- Após refogado, adicionar água aquecida até cobrir o arroz;
- Abaixar o fogo e deixar cozinhar até quase secar;
- Caso a água seque e o arroz ainda não esteja cozido, adicionar mais água;
- Tampar a panela e manter o fogo baixo até o arroz estar totalmente cozido;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar a coxa e a sobrecoxa ou o peito de frango cortado em cubos ou iscas, o pimentão para refogar e depois o extrato de tomate;
- Após totalmente refogada, adicionar água aquecida à preparação;
- Cozinhar em fogo brando até o frango ficar bem cozido e o molho reduzir bem;
- Acrescentar o leite com amido;
- Manter no fogo baixo mexendo até engrossar;
- Acrescentar o arroz cozido ao frango cremoso e misturar delicadamente até envolver bem os ingredientes;
- Adicionar as ervas picadas.
- Porcionar e servir.

# Hambúrguer de Carne Moída Grelhado

## Ingredientes

- Carne moída resfriada
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Coentro, salsa e cebolinha

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a carne moída do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Adicionar sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Acrescentar os outros temperos (alho, cebola, cheiro-verde) à carne moída e mexer.
- Modelar os hambúrgueres na espessura desejada;
- Grelhar em uma chapa ou frigideira/panela de fundo grosso, em fogo médio com pouco óleo;
- Porcionar e servir.

# Inhame Dourado ao Forno

## Ingredientes

- Inhame
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Coentro, salsa e cebolinha

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar o coentro, salsa e cebolinha;
- Lavar em água potável e corrente o inhame e a cebola;
- Descascar o inhame, a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Cortar o inhame em pedaços e cozinhar-lo por cerca de 10 min com pouco sal;
- Escorrer bem o inhame após cozimento;
- Colocar numa assadeira e salpicar com o alho e cebola picados e um pouco de sal;
- Colocar um fio de óleo por cima e levar ao forno alto por cerca de 15 min, para dourar. Vire os pedaços e deixe por mais 15 min.
- Minutos antes de tirar o inhame do forno, acrescentar os outros temperos (cebolinha, coentro e salsa);
- Retirar do forno, quando apresentar um aspecto dourado;
- Porcionar e servir.

# Macarrão à Bolonhesa

## Ingredientes

- Macarrão
- Carne bovina moída
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a carne bovina moída do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Adicionar sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Colocar água para ferver, o suficiente para cobrir o macarrão;
- Quando ferver, colocar a massa e o sal mexendo de vez em quando para não grudar;
- Após cozido, lavar, escorrer e separar;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar a carne moída;
- Refogar adicionando um pouco de água, caso necessário;
- Deixar cozinhar até que a carne esteja bem macia e cozida;
- Adicionar o Extrato de tomate e se necessário, adicionar mais água formando um molho suculento com carne moída e extrato de tomate;
- Mexer bem e deixar no fogo brando até engrossar um pouco;
- Acrescentar o macarrão cozido ao molho;
- Envolver bem todo o macarrão com o molho;
- Levar ao fogo novamente para aquecer bem;
- Quando estiver pronto, acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Macarrão ao Alho e Óleo

## Ingredientes

- Macarrão
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Colocar água para ferver, o suficiente para cobrir o macarrão;
- Quando ferver, colocar a massa e o sal mexendo de vez em quando para não grudar;
- Após cozido, lavar, escorrer e separar;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar a massa do macarrão cozido reservada;
- Envolver bem todo o macarrão com o no refogado do alho, óleo e cebola;
- Levar ao fogo novamente para aquecer bem;
- Quando estiver pronto, acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Macarrão ao Molho Branco com Frango ou Peixe desfiado

## Ingredientes

- Macarrão
- Peito de frango/Filé de Peixe (Filé de Tilápia)
- Leite em pó
- Amido de milho
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango e cortar em cubos pequenos. Cortar o filé de tilápia em tiras;
- Adicionar sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Colocar água para ferver, o suficiente para cobrir o macarrão;
- Quando ferver, colocar a massa e o sal mexendo de vez em quando para não grudar;
- Após cozido, lavar, escorrer e separar;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar o peito de frango ou o filé de tilápia cortados;
- Refogar adicionando um pouco de água, caso necessário;
- Deixar cozinhar até que o frango ou o peixe estejam bem cozidos. **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas. Se preferir, poderá desfiar o peito de frango também;**
- Misturar o amido de milho no leite diluído (conforme orientação da embalagem);
- Depois de diluído, acrescentar essa mistura na panela do molho;
- Mexer bem e deixar no fogo brando até engrossar;
- Acrescentar o macarrão cozido ao molho;
- Envolver bem todo o macarrão com o molho;
- Levar ao fogo novamente para aquecer bem;
- Quando estiver pronto, acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.



# Macarrão cozido regado ao molho de Carne Moída

## Ingredientes

- Macarrão
- Carne moída
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar a carne do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Adicionar sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Colocar água para ferver, o suficiente para cobrir o macarrão;
- Quando ferver, colocar a massa e o sal mexendo de vez em quando para não grudar;
- Após cozido, lavar, escorrer e separar;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar a carne e refogar adicionando um pouco de água, caso necessário;
- Adicionar extrato de tomate e água;
- Mexer bem e deixar no fogo brando até engrossar;
- **Servir os pratos com o macarrão cozido e regar com o molho com carne quente;**
- Decorar com ervas frescas.

# Macarronada Cremosa com Frango ou Peixe

## Ingredientes

- Macarrão
- Peito de frango/Filé de Peixe (Filé de Tilápia)
- Leite em pó
- Amido de milho
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango e cortar em cubos pequenos. Cortar o filé de tilápia em tiras;
- Adicionar sal;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho;
- Colocar água para ferver, o suficiente para cobrir o macarrão;
- Quando ferver, colocar a massa e o sal mexendo de vez em quando para não grudar;
- Após cozido, lavar, escorrer e separar;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar o peito de frango ou o filé de tilápia cortados e o extrato de tomate;
- Refogar adicionando um pouco de água, caso necessário;
- Deixar cozinhar até que o frango ou o peixe estejam bem cozidos. **Desfiar o filé de tilápia e retiras as espinhas grandes, caso sejam identificadas;**
- Acrescentar o macarrão cozido ao molho;
- Envolver bem todo o macarrão com o molho;
- Levar ao fogo novamente para aquecer bem;
- Quando estiver pronto, acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Maionese de Abacate

## Ingredientes

- Abacate (1/8 do per capita)
- Alho
- Coentro, Salsa, Cebolinha
- Limão
- Sal à gosto
- Óleo (1/2 per capita)

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Retirar a polpa do Abacate e reservar;
- Descascar o alho e reservar;
- Bater todos os ingredientes (polpa de abacate, caldo do limão, sal, óleo e temperos frescos no Liquidificador;
- Porcionar e servir.

# Mingau de Amido de Milho ou Farinha de Milho Flocada

## Ingredientes

- Leite em pó
- Amido de milho OU Farinha de Milho
- Açúcar (opcional)

## Modo de preparo

- Diluir o leite conforme instruções da embalagem;
- Adicionar ao leite diluído o amido de milho ou à farinha de milho flocada e o açúcar (opcional), ainda em temperatura ambiente;
- Adicionar a mistura em uma panela e cozinhar mexendo sempre;
- Se necessário, adicionar mais água ou leite à farinha de milho flocada, conforme disponibilidade, até atingir a consistência desejada;
- Servir quente.

***Dica: Poderá ser adicionado ao mingau de amido, geleia de morango preparada na Unidade Escolar, quando for a safra de morango.***

# Mingau de Arroz simples

## Ingredientes

- Arroz
- Água
- Leite

## Modo de preparo

- Colocar o arroz e a água em uma panela e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos;
- Bater metade do arroz cozido no liquidificador por 3 minutos com um pouco de água;
- Diluir o leite conforme instruções da embalagem;
- Em uma panela, adicionar o arroz cozido, o arroz cozido triturado e o leite diluído e deixar cozinhar em fogo baixo até a mistura começar a soltar da panela;
- Se necessário, acrescentar um pouco a mais de leite;
- Servir quente;
- Porcionar e servir.

# Mingau de Amido de Milho com Banana

## Ingredientes

- Leite em pó
- Amido de milho  
Banana nanica ou  
Banana prata
- Açúcar (opcional).  
Na modalidade  
Creche NÃO deverá  
ser adicionado

## Modo de preparo

- Diluir o leite conforme instruções da embalagem;
- Adicionar ao leite diluído o amido de milho e o açúcar (opcional), ainda em temperatura ambiente;
- Descascar a banana e cortar em pedaços pequenos. Reservar;
- **Opção 1:** Adicionar a banana cortada em uma panela e levar ao fogo baixo misturando lentamente para cozinhá-la. Acrescentar a mistura do leite, amido e açúcar mexendo sempre até engrossar e adquirir consistência de mingau;
- **Opção 2:** Bater tudo no liquidificador: a banana, o leite diluído, o amido e o açúcar. Em seguida, levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e ficar na consistência de mingau.
- Porcionar em canecas;
- Servir quente.

***Dica: Para a Modalidade Creche, NÃO deverá ser adicionado açúcar na receita.***

# Mingau de Biscoito Maisena

## Ingredientes

- Leite em pó
- Biscoito Maisena
- Açúcar (opcional)

## Modo de preparo

- Diluir o leite conforme instruções da embalagem;
- Adicionar ao leite diluído o biscoito maisena e o açúcar (opcional), ainda em temperatura ambiente;
- Adicionar a mistura em uma panela e cozinhar mexendo sempre até atingir a consistência desejada;
- Servir quente.

# Omelete de Forno com Vegetais

## Ingredientes

- Ovo
- Vegetais (especificados no cardápio)
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa
- Amido de milho (opcional)
- Leite em pó (opcional)

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Lavar os vegetais disponíveis para o dia e descascar e ralar, caso necessário (ex: cenoura e abobrinha raladas, tomate e couve ou espinafre picados); descascar e picar a cebola;
- Lavar o ovo com água e esponja limpa;
- Quebrar o ovo em um recipiente;
- Bater com um fouet ou garfo até misturar bem a clara e a gema;
- Adicionar o amido de milho e o leite em pó (opcional);
- Temperar com sal, cebola e ervas picadas;
- Acrescentar os vegetais ralados ou picados aos ovos batidos;
- Dispor numa travessa untada;
- Levar ao forno médio pré aquecido até dourar;
- Porcionar e servir.

***Dica: Para deixar mais cremoso o omelete, poderá ser adicionado à receita amido de milho e leite em pó***

# Ovos ao Molho de Tomate

## Ingredientes

- Ovo
- Extrato de tomate
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar e picar a cebola;
- Lavar o ovo com água e esponja limpa;
- Quebrar o ovo em um recipiente sem estourar a gema;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Adicionar o extrato de tomate, sal e água;
- Ao levantar fervura e incorporar, adicionar o ovo e tampar a panela (se possível acrescentar um a um separadamente);
- Deixe por alguns minutos para o ovo chegar no ponto bem cozido;
- Quando estiver pronto, acrescentar as ervas picadas.
- Porcionar e servir.



# Ovos Mexidos Cremosos

## Ingredientes

- Ovos
- Leite em pó 1/2 pc
- Óleo
- Sal

## Modo de preparo

- Passar o óleo no fundo de uma frigideira e colocar os ovos sobre o óleo;
- Em seguida, quebrar as gemas sem mexer os ovos;
- Só depois deste passo, levar a frigideira para o fogo com fogo baixo;
- A clara vai cozinhar primeiro que a gema;
- Quando a gema começar a ficar cozida, acrescentar o leite em pó diluído, conforme orientações do fabricante e mexer vigorosamente para misturar o óleo do fundo da frigideira e o leite, desligando o fogo em seguida;
- Não fritar demais, pois o mexido deverá ficar úmido e cremoso;
- Porcionar e servir.

# Pão quente

## Ingredientes

- Pão careca ou brioche
- Queijo muçarela

## Modo de preparo

- Cortar os pães ao meio no sentido do comprimento e dispor sobre uma assadeira;
- Acrescentar o queijo ralado ou fatiado sobre os pães;
- Levar ao forno pré aquecido por 15 minutos à 200°C até que o queijo derreta;
- Servir em seguida.

***Dica: para as escolas que não possuem forno e tem menor quantidade de alunos, podem ser usadas frigideiras ou panelas grandes para esquentar o pão com queijo.***

# Pão pizza

## Ingredientes

- Pão
- Queijo
- Extrato de tomate
- Água

## Modo de preparo

- Cortar os pães ao meio no sentido do comprimento e dispor sobre uma assadeira;
- Acrescentar pequena quantidade de água ao extrato de tomate e misturar bem;
- Molhar a superfície dos pães com o molho de tomate;
- Levar ao forno pré aquecido por 15 minutos à 200°C até que o queijo derreta;
- Servir em seguida.

***Dica: caso tenha disponibilidade de orégano ou ervas frescas, polvilhar sobre os pães antes de servir.***

# Patê de Frango ou Peixe

## Ingredientes

- Cenoura
- Leite em pó
- Amido de milho
- Óleo
- Sal
- Cebola
- Alho
- Peito de frango cozido desfiado/Filé de Tilápia cozido e desfiado

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Desossar o frango e cortar em cubos pequenos, se necessário. Cortar o filé de tilápia em tiras;
- Adicionar sal;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Refogar a cebola e o alho para dourar levemente;
- Adicionar o peito de frango ou o filé de tilápia cortados;
- Refogar adicionando um pouco de água, caso necessário;
- Deixar cozinhar até que o frango ou o peixe estejam bem cozidos. **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas;**
- Diluir o leite conforme instruções da embalagem. Misturar o leite ao amido de milho e reservar;
- Dourar levemente a cebola e alho no óleo e adicionar a cenoura ralada, o peito de frango cozido desfiado ou o filé de tilápia cozido e desfiado e o sal e refogar.
- Acrescentar o leite com amido de milho diluído;
- Mexer até engrossar e atingir a consistência desejada;
- Outra opção é bater no liquidificador a cenoura, o leite e o amido e acrescentar essa mistura ao refogado de cebola e alho e o peito de frango cozido desfiado ou filé de tilápia cozido e desfiado e deixar engrossar até atingir a consistência desejada;
- Decorar com cebolinha picada;
- Porcionar e servir.

# Peixe desfiado com Batatas e Brócolis

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia)
- Batata inglesa ou Batata doce
- Brócolis
- Pimentão verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé de tilápia em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o pimentão e a batata em água corrente;
- Desprezar o miolo do pimentão com as sementes e as partes impróprias da batata e do brócolis quando houver;
- Picar o pimentão em rodela e a batata em pedaços médios e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha e o brócolis em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola, o alho e o pimentão;
- Colocar o filé de peixe e um pouco de água à preparação;
- Mexer aos poucos;
- Cozinhar em fogo brando até o peixe estar bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas;**
- Cozinhar a batata ;
- Cozinhar o brócolis;
- Numa travessa, colocar uma camada de batata cozida, uma camada de filé de tilápia cozido e desfiado e uma camada de brócolis cozido. Regar com um fio de óleo e levar ao forno.
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

# Peixe desfiado Cremoso

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia)
- Amido de milho
- Leite em pó
- Extrato de tomate
- Pimentão verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé em pedaços menores;
- Temperar com sal;
- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Bater no liquidificador o leite diluído (conforme orientação da embalagem) e o amido de milho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola, o alho e o pimentão;
- Colocar o filé de peixe, o extrato de tomate e um pouco de água à preparação;
- Mexer aos poucos;
- Cozinhar em fogo brando até o peixe estar cozido; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas;**
- Acrescentar as ervas picadas;
- Em fogo médio, colocar numa panela o óleo para esquentar;
- Adicionar a cebola para dourar levemente;
- Acrescentar o leite com o amido de milho;
- Acrescentar o caldo do cozimento do peixe;
- Manter no fogo baixo mexendo sempre até engrossar;
- Numa travessa dispor o filé de peixe cozido e desfiado e acrescentar por cima o creme;
- Porcionar e servir.

# Pirão de Frango ou Peixe ou Ovos ou Carne

## Ingredientes

- Filé de peixe (filé de tilápia) / Filé de Frango / Ovos / Carne
- Extrato de tomate
- Farinha de mandioca
- Pimentão verde
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de peixe ou peito de frango ou a carne moída do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé de tilápia ou o filé de frango em pedaços menores ou separar a carne moída;
- Temperar com sal;
- Lavar o pimentão em água corrente;
- Desprezar o miolo com as sementes e as partes impróprias quando houver;
- Picar em cubos pequenos e reservar;
- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Aquecer o óleo em uma panela;
- Refogar a cebola, o alho e o pimentão;
- Colocar o filé de peixe ou o peito de frango cortados, ao refogado de cebola, alho e pimentão e adicionar o extrato de tomate e um pouco de água à preparação;
- Mexer aos poucos;
- Cozinhar em fogo brando até o peixe ou o frango ou a carne estarem bem cozidos; **Desfiar o filé de tilápia e retirar as espinhas grandes, caso sejam identificadas; Se preferir poderá desfiar o peito de frango também;**
- Separar o caldo do cozimento do peixe ou do frango ou da carne em uma outra panela;
- No fogo brando, acrescentar a farinha de mandioca aos poucos ao caldo do peixe ou ao caldo do frango ou ao caldo com ovos e mexer até engrossar;
- Colocar o pirão numa travessa e adicionar por cima o filé de tilápia desfiado ou o peito de frango ou a carne;
- Acrescentar as ervas picadas;
- No caso do Pirão com Ovos: refogar a cebola, o alho e o pimentão e adicionar o extrato de tomate e em seguida a água. Deixar ferver um pouco. E quebrar os ovos no molho de extrato de tomate com pimentão; No fogo brando, acrescentar a farinha de mandioca aos poucos ao caldo e mexer até engrossar.
- Colocar o pirão numa travessa;
- Acrescentar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.

**OBS. Pode também misturar o pirão ao caldo do peixe ou caldo do frango e mexer delicadamente até envolver bem.**

# Polenta de Milho Verde

## Ingredientes

- Milho verde (*in natura*)
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, coentro e salsa

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cortar o milho das espigas e dividir em 3 partes iguais. Reservar uma das partes;
- As outras 2 partes colocar no liquidificador, acrescentar 1 copo de água e bater até que estejam todos os grãos triturados;
- Coar em uma peneira fina e reservar;
- Em uma panela aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho;
- Adicionar o milho cortado que estava reservado, refogar e, em seguida, acrescentar a mistura batida. Mexer até engrossar;
- Servir ainda quente.

***Dica: Se preferir uma consistência lisa, triturar em liquidificador todo o milho, sem reserva parcial de grãos.***

# Purê de Abóbora/Batata Inglesa/Batata Doce/Inhame

## Ingredientes

- Abóbora, Batata doce ou inglesa ou Inhame
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, coentro e salsa

## Modo de preparo

- Lavar o vegetal em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar o vegetal disponível para o dia;
- Retirar as sementes e as partes impróprias, quando houver;
- Lavar em água corrente e potável;
- Descascar e cortar em pedaços médios;
- Numa panela, colocar água para ferver e acrescentar o vegetal;
- Deixar cozinhar até ficar macio;
- Escorrer a água;
- Amassar bem para formar um purê;
- Numa panela, aqueça o óleo e frite a cebola até começar a dourar;
- Acrescentar o purê do vegetal, um pouquinho de água, se necessário, e o sal;
- Mexer bem;
- Ao final, salpicar por cima do purê os temperos naturais (cebolinha, salsa e coentro)
- Porcionar e servir.



# Quibebe de Abóbora com Peixe desfiado

## Ingredientes

- Filé de peixe ( Tilápia)
- Abóbora
- Óleo de soja
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, coentro e salsa

## Modo de preparo

- No dia anterior ao preparo, retirar o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Cortar o filé de tilápia em pedaços pequenos ( iscas ou tiras);
- Temperar com sal;
- Lavar os temperos frescos em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar o vegetal disponível para o dia (abóbora);
- Retirar as sementes e as partes impróprias, quando houver;
- Lavar em água corrente e potável;
- Descascar e cortar em pedaços médios. Reservar;
- Numa panela, refogar o alho e a cebola com o óleo e acrescentar o filé de tilápia. Acrescentar um pouco de água se for necessário e cozinhar até que fique bem cozido.  
**Poderá desfiar o filé de tilápia, após o cozimento, retirando as espinhas grandes, caso sejam identificadas;**
- Numa outra panela, cozinhar a abóbora cortada em cubos, até ao dente;
- Em seguida, acrescentar o filé de tilápia cozido;
- Se for necessário, acrescentar um pouco mais de água e temperos (alho, sal e óleo);
- Deixar cozinhar um pouco mais; Não deixar a abóbora derreter;
- Ao final, salpicar por cima os temperos naturais (cebolinha, salsa e coentro)
- Porcionar e servir

# Risoto de Frango ou Peixe desfiado

## Ingredientes

- Filés de frango ou Filé de peixe (Tilápia )
- Alho
- Tomate ou Extrato de tomate
- Sal
- Cebola
- Óleo
- Arroz
- Água
- Sala, Coentro e Cebolinha

## Modo de preparo

- No caso de Peito de Frango congelado ou Filé de Tilápia: No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração;
- Limpar o Peito de Frango, retirando as partes impróprias (excesso de gordura e pele);
- Temperar com alho e sal; Cozinhar e **desfiar o peito de frango ou o filé de peixe. Retirar as espinhas grandes do filé de peixe, caso sejam identificadas. Reservar;**
- No caso do peito de frango cozido desfiado Pouch, poderá escorrer o caldo do frango e reservar o frango e utilizar o caldo do frango no cozimento do arroz;
- Lavar o coentro/salsa, cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Descascar a cebola e o alho;
- Lavar o tomate em água corrente e potável;
- Retirar as sementes do tomate, cortar e reservar;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar o frango cozido e desfiado ou o filé de tilápia cozido e desfiado, deixando-o corar. Acrescentar o tomate ou o extrato de tomate;
- Adicionar o arroz refogando mais um pouco. Colocar a água fervente, aos poucos, até cozinhar todos os ingredientes, em fogo brando;
- Acrescentar o cheiro-verde, quando estiver quase pronto;
- A preparação deverá ficar úmida.
- Porcionar e servir.

# Salada de Abóbora cozida com Beterraba

## Ingredientes

- Abóbora
- Beterraba
- Cebola
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Descascar e cortar a abóbora em cubos. Cozinhá-la ao dente. Reservar.
- Cozinhar a Beterraba ao dente. Descascar e cortar em cubos. Reservar;
- Em uma travessa, dispor a abóbora e a beterraba cozidas e adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Podem ser temperados com uma pitada e sal.
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Abóbora cozida com Repolho

## Ingredientes

- Abóbora
- Repolho verde/Repolho roxo
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Descascar e cortar a abóbora em cubos. Cozinhá-la ao dente. Reservar.
- Cortar o repolho em tiras. Reservar;
- Em uma travessa, dispor a abóbora e o repolho em tiras. Adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Podem ser temperados com uma pitada de sal e caldo do limão.
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Beterraba com Pepino

## Ingredientes

- Beterraba
- Pepino
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cozinhar a Beterraba ao dente. Descascar e cortar em cubos. Reservar;
- Cortar o pepino com casca em cubos e tempera-lo com caldo do limão e sal;
- Em uma travessa, dispor o pepino e a beterraba cozida e adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Beterraba com Cenoura

## Ingredientes

- Beterraba
- Cenoura
- Cebola
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Descascar a cenoura e a beterraba e ralar separadamente;
- Ou pode também Cozinhar a Beterraba e a cenoura ao dente. Descascar e cortar em cubos ou rodela separadamente. Reservar;
- Em uma travessa, dispor a beterraba e a cenoura e adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Podem ser temperados com uma pitada de sal e caldo de limão.
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Cenoura com Couve

## Ingredientes

- Cenoura
- Couve
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Descascar a cenoura e ralar; Reservar;
- Cortar a couve em tiras; Reservar
- Em uma travessa, dispor a cenoura ralada e a couve cortada em tiras e adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Poderá temperar com caldo de limão e sal;
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Cenoura com Vagem

## Ingredientes

- Cenoura
- Vagem
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cozinhar a Cenoura e a Vagem ao dente. Descascar a cenoura e cortar em cubos ou em rodela. Reservar;
- Cortar a vagem. reservar;
- Em uma travessa, dispor a cenoura e a vagem cozidas e adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Poderá temperar com caldo de limão e sal;
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Chuchu com Tomate

## Ingredientes

- Chuchu
- Tomate
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cozinhar o Chuchu ao dente. Descascar o chuchu e cortar em cubos ou em tiras. Reservar;
- Cortar o Tomate em cubos, em tiras, meia lua ou em rodelas. Reservar;
- Em uma travessa, dispor o Chuchu cozido e o Tomate. Adicionar a cebola e as ervas picadas;
- Poderá temperar com caldo de limão e sal;
- Porcionar e servir a temperatura fria.

***Dica: o Chuchu poderá ser cozido e preparado com a casca.***

# Salada de Pepino com Maçã e Limão

## Ingredientes

- Maçã
- Limão
- Pepino
- Sal\* (Opcional)

## Modo de preparo

- Lavar as frutas e verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Espremer os limões em uma vasilha;
- Fatiar o pepino e a maçã em fatias finas ou picar, colocando submersas no sumo do limão à medida em que são fatiadas, em especial a maçã, para evitar o seu escurecimento.
- Podem ser temperados com uma pitada e sal.

### **Dicas:**

O pepino fatiado e no molho do limão deve ser preferencialmente servido em separado de folhosos. Em saladas de alface ou repolho com pepino e limão, este pode ser espremido diretamente na salada, somente para finalização.

Já a maçã, uma vez banhada no limão, pode ser utilizada sobre folhosos para decorar a salada. Por escurecer se não banhada no limão, este não pode ser somente espremido sobre as saladas que contém essa fruta, sendo sempre necessário colocar no sumo previamente.

# Salada de Repolho verde com Abacaxi

## Ingredientes

- Repolho verde
- Abacaxi
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as verduras em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Descascar o abacaxi e cortar em pedaços pequenos. Reservar;
- Cortar o Repolho verde em tiras finas;
- Em uma travessa, dispor o Repolho verde. Adicionar por cima o abacaxi, a cebola e as ervas picadas;
- Poderá temperar com caldo de limão e sal;
- Porcionar e servir a temperatura fria.

# Salada de Brócolis com Couve-flor

## Ingredientes

- Brócolis
- Couve-flor
- Cebola
- Limão
- Cebolinha, Coentro, Salsa

## Modo de preparo

- Lavar as o brócolis e a couve-flor em água corrente e potável;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- cozinhar o brócolis e a couve-flor na cuscuzeira a vapor;
- Em uma travessa, dispor os vegetais ja cozidos. Adicionar por cima a cebola e as ervas picadas;
- Poderá temperar com caldo de limão e sal;
- Porcionar e servir a temperatura fria.



# Salpicão de Frango ou Peixe desfiado

## Ingredientes

- Filé de frango ou Filé de peixe (Tilápia) cozido e desfiado
- Batata inglesa em cubos pequenos
- Cenoura média ralada no ralo grosso
- Coentro, salsa e cebolinha
- Milho verde in natura
- Maçã cortada em cubos pequenos
- Maionese de abacate (abacate, limão)
- Alho
- Cebola
- Óleo

## Modo de preparo

- Para o preparo da maionese de abacate: Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável; Retirar as partes impróprias, quando houver; Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto; Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável; Picar e reservar; Retirar a polpa do Abacate e reservar; Descascar o alho e reservar; Bater todos os ingredientes (polpa de abacate, caldo do limão, sal, óleo e temperos frescos no Liquidificador. Reservar;
- Para o preparo do Filé de frango ou Filé de tilápia cozido e desfiado: No caso de Peito de Frango congelado ou Filé de Tilápia: No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração; Limpar o Peito de Frango, retirando as partes impróprias (excesso de gordura e pele); Temperar com alho e sal; Cozinhar e **desfiar o peito de frango ou o filé de tilápia. Retirar as espinhas grandes do filé de tilápia, caso sejam identificadas. Reservar;**
- Para os vegetais: Lavar o vegetal em água corrente e potável; Retirar as partes impróprias, quando houver; Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto; Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável; Picar e reservar; Descascar a batata e a cenoura. Cortar a batata em cubos pequenos. Cozinhar a batata e reservar. Ralar a cenoura e reservar. Cortar a maçã em cubos pequenos e reservar.
- Em uma travessa, colocar o peito de frango ou filé de tilápia cozidos, desfiados e frios e em seguida, acrescentar a batata cozida e fria, a cenoura ralada e a maçã cortada;
- Depois, acrescentar a maionese de abacate e mexer levemente
- Por último, acrescentar os temperos naturais (cebolinha, salsa e coentro)
- Porcionar e servir frio.

# Sopa de Cremosa com com Macarrão, Carne e Legumes

## Ingredientes

- Carne bovina/Frango
- Macarrão
- Batata inglesa/Batata doce
- Cenoura
- Repolho verde/Couve
- Cebola
- Alho
- Sal
- Óleo
- Amido de milho
- Extrato de tomate
- Cebolinha, Coentro e Salsa

## Modo de preparo

- Lavar , descascar e cortar os legumes, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver. Reservar;
- Limpar a carne e o frango, retirando o excesso de gordura e cortar em cubinhos;
- Temperar a carne ou frango com alho e parte do sal;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar a carne ou frango deixando-a corar;
- Acrescentar os legumes quando a carne/frango estiver quase macia. Se necessário, acrescentar mais água fervente;
- Acrescentar o macarrão para sopa quando os legumes estiverem quase cozidos;
- Acrescentar o Extrato de tomate;
- Acrescentar o Amido de milho;
- Porcionar e Servir.

# Sopa de Carne Bovina com Macarrão, Feijão e Legumes

## Ingredientes

- Carne bovina
- Feijão carioca
- Macarrão
- Abóbora
- Batata inglesa
- Repolho verde
- Cebola
- Alho
- Sal
- Óleo

## Modo de preparo

- Lavar , descascar e cortar os legumes, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver. Reservar;
- Escolher o feijão, lavar e colocar em remolho por 2 horas ou em água quente por meia hora;
- Limpar a carne, retirando o excesso de gordura e cortar em cubinhos;
- Temperar a carne com alho e parte do sal;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar a carne deixando-a corar;
- Acrescentar o feijão, o restante do sal e colocar água fervente em quantidade suficiente; Deixar cozinhar;
- Acrescentar os legumes quando a carne estiver quase macia. Se necessário, acrescentar mais água fervente;
- Acrescentar o macarrão para sopa quando os legumes estiverem quase cozidos;
- Porcionar e Servir.

# Sopa de Feijão Preto

## Ingredientes

- Carne bovina
- Feijão preto
- Macarrão
- Cenoura
- Repolho
- Inhame
- Cebola
- Alho
- Óleo
- Sal

## Modo de preparo

- Lavar, descascar e cortar os legumes, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver. Reservar;
- Escolher o feijão, lavar e colocar em remolho por 2 horas ou em água quente por meia hora;
- Limpar a carne, retirando o excesso de gordura e cortar em cubinhos;
- Temperar a carne com alho e parte do sal;
- Refogar, em óleo aquecido, a cebola e acrescentar a carne deixando-a corar;
- Acrescentar o feijão, o restante do sal e colocar água fervente em quantidade suficiente. Deixar cozinhar;
- Acrescentar os legumes quando a carne estiver quase macia. Se necessário, acrescentar mais água fervente.
- Acrescentar o macarrão, quando os legumes estiverem quase cozidos;
- Porcionar e servir.

# Sopa de Frango ou Peixe desfiado com Legumes

## Ingredientes

- Filé de peito de frango ou Filé de peixe (Tilápia)
- Cenoura
- Batatas doce
- Batata inglesa
- Repolho
- Macarrão
- Alho
- Cebola
- Óleo
- Sal
- Tomate ou Extrato de tomate
- Hortelã
- Salsa, cebolinha e coentro

## Modo de preparo

- Lavar, descascar e cortar os legumes (cenoura, batata inglesa e batata doce) retirando as partes inaproveitáveis, quando houver. Reservar.
- Para o preparo do Filé de frango ou Filé de tilápia cozido e desfiado: No caso de Peito de Frango congelado ou Filé de Tilápia: No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração; Limpar o Peito de Frango, retirando as partes impróprias (excesso de gordura e pele); Temperar com alho e sal; Cozinhar e **desfiar o peito de frango ou o filé de tilápia. Retirar as espinhas grandes do filé de tilápia, caso sejam identificadas. Reservar;**
- Refogar em óleo aquecido a cebola e acrescentar o frango ou o filé de tilápia, desfiado, após cozimento, deixando-o corar.
- Acrescentar o restante do sal e a polpa de tomate. Acrescentar água quente, cozinhando o frango ou o filé de tilápia ainda mais;
- Acrescentar os legumes (cenoura, batata inglesa e batata doce) e deixar cozinhar. Se necessário, acrescentar mais água quente. Acrescentar o macarrão quando os legumes estiverem quase cozidos;
- Acrescentar a hortelã e o temperos naturais quando estiver quase pronto.
- Porcionar e servir quente.

**DICA:** Os Legumes e os temperos utilizados podem variar conforme disponibilidade.

# Sopa Primavera

## Ingredientes

- Filé de peito de frango ou filé de tilápia desfiado
- Abóbora
- Batata inglesa
- Couve-flor
- Macarrão
- Alho
- Cebola
- Óleo
- Tomate ou Extrato de tomate
- Hortelã
- Salsa, cebolinha e coentro
- Sal

## Modo de preparo

- Lavar, descascar e cortar os legumes (abóbora, batata inglesa e couve-flor), retirando as partes inaproveitáveis, quando houver. Reservar;
- Para o preparo do Filé de frango ou Filé de tilápia cozido e desfiado: No caso de Peito de Frango congelado ou Filé de Tilápia: No dia anterior ao preparo, retirar o peito de frango ou o filé de tilápia do freezer e colocar para descongelar sob refrigeração; Limpar o Peito de Frango, retirando as partes impróprias (excesso de gordura e pele); Temperar com alho e sal; **Cozinhar e desfiar o peito de frango ou o filé de tilápia. Retirar as espinhas grandes do filé de tilápia, caso sejam identificadas. Reservar;**
- Refogar em óleo aquecido a cebola e acrescentar o frango ou o filé de tilápia, desfiado, após cozimento, deixando-o corar.
- Acrescentar o restante do sal e a polpa de tomate. Acrescentar água quente, cozinhando o frango ou o filé de tilápia ainda mais;
- Acrescentar os legumes (abóbora, batata inglesa e couve-flor) e deixar cozinhar. Se necessário, acrescentar mais água quente. Acrescentar o macarrão quando os legumes estiverem quase cozidos;
- Acrescentar a hortelã e o temperos naturais quando estiver quase pronto.
- Porcionar e servir quente.

# Sorbet de Banana e Morango

## Ingredientes

- Banana prata ou nanica (1 pc);
- Morango (1 pc);
- Água filtrada.

## Modo de preparo

- Utilizar as frutas já higienizadas e congeladas previamente;
- Retirar do congelador e deixar que descongelem por cerca de 5 minutos;
- Bater as frutas aos poucos no liquidificador, com adição do mínimo de água necessário para bater, até virar um creme consistente, semelhante ao sorvete.
- Servir logo em seguida.

**Obs:** Se necessário, armazenar no congelador as porções já batidas, de maneira que não descongelem até o preparo de todo o quantitativo final.

## Opções de Preparo

- Podem ser utilizadas outras frutas juntamente à banana, em substituição ao morango.
- Pode ser adicionado até 1/2 pc de açúcar.
- Novo sabor pode ser obtido com a adição de LEITE. Assim, o creme deve ser congelado novamente e batido uma segunda vez no liquidificador para maior cremosidade.

***Necessita de Pré-preparo no DIA ANTERIOR!***

# Suco Cremoso de Abacaxi

## Ingredientes

- Leite
- Açúcar
- Abacaxi
- Água

## Modo de preparo

- No dia ANTERIOR ao preparo, higienizar o abacaxi em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Descascar e retirar as partes impróprias, quando houver;
- Picar e colocar em uma panela;
- Acrescentar água e açúcar na panela e cozinhar por cerca de 20 minutos após fervura, antes que a água seque completamente, obtendo uma calda espessa.
- **Reservar a fruta cozida com açúcar em geladeira para preparo no dia posterior.**
- No dia do consumo, diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, com água gelada;
- Em liquidificador, adicionar o leite gelado e o abacaxi cozido com a calda de açúcar (reservada e fria). Bater bem e coar somente se necessário;
- Porcionar e servir gelado.

***Necessita de Pré-preparo no DIA ANTERIOR!***



# Suco de Melão com Limão e Hortelã

## Ingredientes

- Melão
- Limão
- Hortelã
- Açúcar
- Água

## Modo de preparo

- Lavar as frutas e hortaliças em água corrente;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante;
- Enxaguar em água abundante;
- Descascar e retirar as partes impróprias, quando houver;
- Fatiar o melão e o limão;
- Retirar as sementes e as cascas do Melão e picar;
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto o limão;
- Acrescentar o suco do limão espremido e bater novamente;
- Porcionar e servir gelado.

# Suco Verde

## Ingredientes

- Abacaxi ou Maracujá ou Melão
- Talos de couve ou brócolis ou espinafre
- Limão
- Açúcar
- Água

## Modo de preparo

- Bater no liquidificador o abacaxi ou o maracujá com os talos de couve ou brócolis ou espinafre e o açúcar;
- Coar se necessário;
- Acrescentar o suco do limão e bater novamente;
- Porcionar e servir gelado.

# Tutu de Feijão com Couve

## Ingredientes

- Feijão cozido
- Farinha de mandioca
- Couve
- Óleo de soja
- Alho
- Cebola
- Sal
- Cebolinha, Coentro e/ou Salsa

## Modo de preparo

- Lavar o coentro/salsa e a cebolinha em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Higienizar em solução clorada, conforme instruções do fabricante do produto;
- Retirar o alimento da solução e lavar em abundância em água potável;
- Picar e reservar;
- Lavar a couve em água corrente e potável;
- Retirar as partes impróprias, quando houver;
- Cortar os talos e enrolar as folhas de couve, de modo que formem um cilindro apertado;
- Cortar em tiras finas;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar a cebola e amassar o alho;
- Cozinhar o feijão;
- No liquidificador, bater o feijão com o próprio caldo;
- Numa panela, aquecer o óleo e juntar a cebola picada e o alho picado até dourar levemente;
- Juntar o feijão e misturar bem;
- Acrescentar a farinha de mandioca, a couve e o sal;
- Mexer até dar o ponto;
- Depois de pronto, dispor em uma travessa;
- Adicionar as ervas picadas;
- Porcionar e servir.