



# Receitas Saudáveis do gourmet ao sustentável



Qualidade  
de Vida  
no Trabalho



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Espírito Santo

# Aperitivo de casca de abóbora

## Ingredientes

### Massa

- 3 ½ xícaras (chá) de batata
- 1/3 xícara (chá) de pimentão verde
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- 1 dente de alho
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de óleo

### Cobertura

- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 unidade de ovo

## Modo de preparo

- Cozinhe a batata, esprema e reserve. Corte o pimentão em tiras finas e rale a casca de abóbora.
- Em uma panela, doure o alho e a cebola com óleo. Acrescente o pimentão, a casca de abóbora e refogue. Se necessário, coloque um pouco de água para cozinhar e deixe até secar.
- Acrescente a batata, verifique o sal e cozinhe bem até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar.
- Modele a massa em formato de bolinhas, passe no ovo, na farinha de rosca e asse em forno preaquecido.



Fonte: [bit.ly/receita-saudavel-1](http://bit.ly/receita-saudavel-1)

# Bolo de casca de banana

## Ingredientes

- 2 colheres (chá) de canela em pó para polvilhar
- 1 colher (sopa) de açúcar para polvilhar
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 claras em neve
- 4 bananas pratas picadas
- 3 gemas
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo

## Modo de preparo

- Bata no liquidificador o óleo, o leite, as gemas, a canela e as cascas de banana. Em uma tigela misture o açúcar, a farinha de trigo, o fermento e acrescente a mistura do liquidificador, por último, junte as claras em neve e as bananas picadas.
- Em seguida, coloque em forma de bolo inglês, previamente untada e polvilhada com farinha de rosca e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 25 minutos. Retire do forno, espere 5 minutos, desenforme e polvilhe com o açúcar misturado com a canela.



Fonte: [bit.ly/receita-saudavel-2](http://bit.ly/receita-saudavel-2)

# Chá de casca de abacaxi

## Ingredientes

- 2 xícaras de cascas de abacaxi
- Folhas de hortelã (opcional)
- 1 litro de água

## Modo de preparo

- Lave as cascas de abacaxi, se necessário use uma escova própria.
- Coloque as cascas para ferver em 1 litro de água filtrada. Quando a água começar a ferver apague o forno, adicione a hortelã e tampe a panela por 10 minutos. Sirva quente ou gelado.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-3>

# Suco de casca de abacaxi com hortelã

## Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de casca de abacaxi
- 6 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de hortelã
- 1 unidade de limão
- 5 colheres (sopa) de açúcar

## Modo de preparo

- Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e coe.
- Acrescente a hortelã, o suco de limão e o açúcar e bata novamente. Sirva gelado.

## Dica

- Utilize as cascas de abacaxi batidas e coadas para fazer o doce de casca de abacaxi ou para incrementar a farofa rica.

Fonte em: <http://bit.ly/receita-saudavel-4>

# Charutinho árabe de folhas de couve-flor

## Ingredientes

- 400 gramas de patinho moído
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- Sal e pimenta do reino a gosto (1 colher de chá cada)
- 1 xícara (chá) de arroz cru
- ¼ de xícara de salsinha
- 16 folhas de couve-flor
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de água filtrada
- 1 tablete de caldo de carne

## Modo de preparo

- Misturar em uma tigela o arroz cru, a carne de patinho, a salsinha, a

cebola e o alho. Salgar e apimentar a gosto.

- Montar os charutinhos estendendo uma folha de couve-flor e espalhar 1 colher de sopa de recheio pela folha, enrolar e dobrar as pontas.
- Colocar os charutinhos em uma panela com molho de tomate, água (utilizar a lata de molho de tomate para medir a quantidade de água) e caldo de carne. Tampar a panela e levar ao fogo médio por 1 hora. Se a água secar demais acrescente um pouco mais de caldo. Retirar os charutos com cuidado e servir.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-5>

# Doce de casca de maracujá

## Ingredientes

- 3 unidades de casca de maracujá
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de suco de maracujá
- Canela em casca a gosto

## Modo de preparo

- Corte o maracujá ao meio e retire a polpa. Reserve.

- Descasque o maracujá e utilize apenas a parte branca da fruta. Corte em tiras finas. Deixe-as de molho na água de um dia para o outro em refrigeração (dentro da geladeira).
- Faça uma calda com o açúcar, a água e o suco da polpa dos maracujás. Acrescente a canela em casca, adicione as tiras de cascas escorridas e deixe cozinhar até que fiquem macias. Sirva gelado.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-6>

# Torta verde de folhas de rabanete

## Ingredientes

- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 colher de sopa de fermento em pó químico
- ½ maço de folhas de rabanete picadas
- Talos de salsa e agrião (2 colheres de sopa cada)
- Sal, pimenta do reino a gosto (1 colher de chá cada)
- 1 cebola grande picada
- 3 tomates picados
- 1 ½ xícara de presunto magro picado
- 1 ½ xícara de muçarela picada
- 2 ovos

## Modo de preparo

- Lavar e higienizar os talos, a salsa, o tomate e a folha em solução hipoclorito de sódio conforme o fabricante e picá-los.
- Misturar todos os ingredientes.
- Untar uma forma e levar ao forno médio (200°C) até dourar (aproximadamente 40 minutos).

## Dica

- O queijo mussarela pode ser substituído por queijo branco ou mussarela de búfala, e o presunto por peito de peru ou frango desfiado.



Fonte: Banco de Alimentos

# Pizza vegetariana

## Ingredientes

- 1 pacote de pão de forma
- 2 pacotes de molho de tomate
- 300g de queijo muçarela
- 1 xícara de chá de talos de brócolis cozidos
- 1 xícara de chá de talos de beterraba cozidos
- 1 xícara de chá de cascas de chuchu cozidas
- Azeite e orégano a gosto

## Modo de preparo

- Coloque os pães em uma assadeira em camadas e espalhe o molho de tomate por cima.
- Acrescente o queijo por cima do molho e as partes reaproveitadas dos legumes.
- Regue a mistura com azeite e orégano.
- Coloque a assadeira no forno preaquecido. Quando o queijo estiver derretido, a pizza já pode ser servida.



Fonte: Banco de Alimentos

# Farofa de casca de abacaxi com talos

## Ingredientes

- ½ xícara de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 100g de bacon ou toucinho picado (opcional)
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas
- 1 xícara de cenoura ralada
- sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador
- ½ kg de farinha de mandioca crua

## Modo de Preparo

- Leve ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon.
- Acrescente aos poucos as verduras e talos e deixar refogar. Coloque o abacaxi, tempere e, por último, vá acrescentando a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-9>

# Risoto rosado

## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de arroz
- 1 xícara (chá) talos de beterraba
- 1 xícara (chá) casca de cenoura
- 1 xícara (chá) ramo de cenoura
- 1 xícara (chá) tomate picado
- 5 xícaras (chá) de água
- Sal a gosto

## Modo de preparo

- Refogue a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz e refogue mais um pouco.
- Misture todos os outros ingredientes bem picados e acrescente a água. Deixe no fogo até cozinhar. Verifique o sal. Sirva quente.

## Dica

- Se desejar, substitua a rama de cenoura por folhas de couve-flor ou de rabanete. Além da casca, coloque também cenoura ralada.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-10>

# Salada com sementes

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de semente de abóbora
- ½ xícara (chá) de semente de melão
- Sal a gosto
- ¾ de xícara (chá) de tomate com casca e semente
- 2 xícaras (chá) de repolho fatiado
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- Cheiro-verde picado a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de 1 unidade pequena de limão
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

## Modo de preparo

- Limpe as sementes de abóbora e melão. Lave-as, salgue-as, umedeça-as e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Reserve.



Fonte <http://bit.ly/receita-saudavel-11>

# Salada de casca de abóbora

## Ingredientes

- 2 xícara (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

## Modo de Preparo

- Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca.
- Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca de abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar.
- Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite. Leve à geladeira. Sirva fria.

## Dica

- A casca de abóbora possui duas vezes mais fibras que a polpa, além de ser mais rica em potássio, um mineral que participa das contrações musculares e é muito indicado para prevenir as câimbras.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-12>

# Sopa de talos

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura etc.)
- 2 batatas inglesas cortadas em cubos
- ½ cenoura cortada em rodela
- ½ cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo

## Modo de Preparo

- Lave bem os talos e corte-os em pedaços. Bata-os com água no liquidificador e coloque-os em uma panela, adicionando mais água e os temperos já refogados.
- Junte as batatas e a cenoura. Quando as batatas estiverem macias, separá-las e passá-las no espremedor.
- Volte as batatas espremidas à panela e deixar ferver um pouco. Servir quente.



Fonte: Banco de Alimentos

# Suflê de talos e folhas de brócolis com queijo minas

## Ingredientes

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de Maizena
- 2 ovos (separar as claras das gemas)
- ½ xícara de leite
- 1 e ½ xícara de talos e folhas de brócolis picados
- 1 fatia grande de queijo minas cortada em cubinhos
- Salsinha a gosto
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

- Leve ao fogo o leite, a Maizena, o azeite, o sal e a pimenta até engrossar. Misture com os talos e folhas de brócolis bem picadinhos. Misture também o queijo minas cortado em cubos e a salsinha ou outro tempero que quiser usar. Reserve.
- Bata as gemas com duas colheres de sopa de água quente até ficar uma mistura bem espumosa (coloque a água aos poucos,

enquanto bate). Bata as claras em neve com uma pitada de sal para ficarem mais firmes. Junte as gemas ao preparo reservado e depois incorpore as claras delicadamente.

- Leve ao forno bem quente (sugere-se colocar a 250 graus nos primeiros 10 minutos e depois mais 10 minutos a 200 graus). Pode colocar em um refratário maior ou em ramequins pequenos. É bom untar com manteiga antes.



Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-14>



# Panqueca verde

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de talos picados
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 1 unidade de ovo
- 1 colher (sopa) de margarina
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de óleo ou azeite de oliva

## Recheio

- ¾ de xícara (chá) de cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 240g de carne moída
- 1 xícara (chá) de talos picados

## Molho

- 1 colher (sopa) de óleo ou azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de cebola
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de cebola em rodelas
- 1 ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo

## Modo de preparo

- Para a massa da pancueca, bater no liquidificador os ingredientes, exceto o óleo. Unte uma frigideira com um pouco de óleo para cada pancueca. Reserve a massa das pancuecas.
- Para o recheio, doure em uma panela a cebola e o alho no óleo. Acrescente a carne moída e refogue. Junte os talos picados de agrião, espinafre, couve, etc., e deixe cozinhar. Reserve.
- Para o molho, coloque em uma panela o óleo ou azeite e doure a cebola. À parte, ferva o leite. Acrescente na

cebola já dourada a farinha de trigo e mexa bem para não empelotar, até dourar. Junte o leite aos poucos, mexendo bem. Caso empelote, bata no liquidificador.

- Recheie as pancuecas e coloque o molho por cima. Se preferir salpicar com queijo parmesão e levar ao forno para gratinar.

## Dica

- Prove também com recheio de frango, proteína texturizada de soja ou legumes.

Fonte: <http://bit.ly/receita-saudavel-15>

