

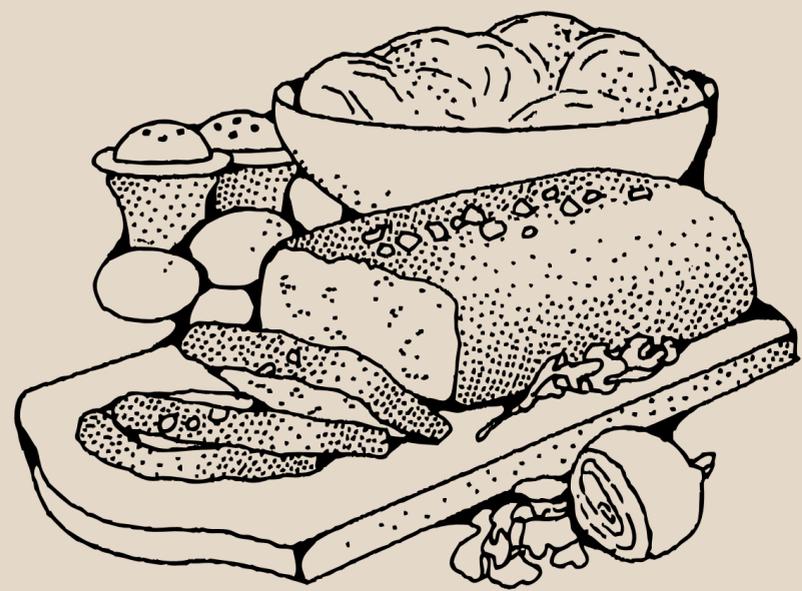


COOKBOOK

simple recipes

COLÉGIO CARBONELL





O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS
CONTRIBUI PARA A ESCASSEZ
DE ALIMENTOS EM MUITAS
PARTES DO MUNDO. A
POPULAÇÃO GLOBAL ESTÁ EM
CONSTANTE CRESCIMENTO, E
APROVEITAR AO MÁXIMO OS
ALIMENTOS DISPONÍVEIS É
FUNDAMENTAL PARA GARANTIR
QUE TODOS TENHAM ACESSO A
UMA DIETA ADEQUADA

Planeje suas refeições:

Planeje suas refeições para a semana levando em consideração os alimentos disponíveis. Sempre observe quais alimentos podem estar há mais tempo na geladeira para que sejam consumidos primeiro



Armazenamento Adequado:

- Armazene alimentos de maneira adequada para prolongar sua vida útil.
- Conheça as melhores condições de armazenamento para diferentes tipos de alimentos.

Aproveitamento Integral dos Alimentos:

- Utilize cascas, talos e folhas de vegetais em receitas.
- Aproveite os restos de uma refeição para criar novos pratos.

Receitas Criativas:

- Aprenda a preparar pratos simples e saborosos com os ingredientes disponíveis.
- Utilize receitas que permitam a substituição de ingredientes, adaptando-se ao que está disponível.

Congelamento de Sobras:

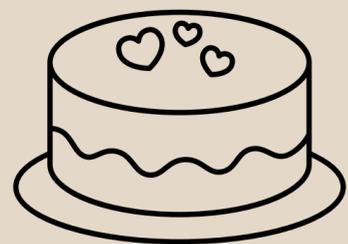
- Congele porções extras de alimentos para consumo posterior.
- Marque e organize os alimentos no congelador para evitar esquecimentos.

Cultivo de Alimentos:

- Se possível, cultive vegetais em pequenos espaços, como jardins comunitários.
- Plante ervas em casa para adicionar sabor às refeições.

Conscientização sobre Validade:

- Esteja ciente das datas de validade dos alimentos e utilize primeiro aqueles que estão mais próximos do vencimento.



BOLO DE CASCA DE BANANA



INGREDIENTES

- 240 ml de leite**
- 120 ml de óleo**
- 4 ovos**
- 30 gramas de manteiga**
- 4 cascas de banana**
- 370 gramas de açúcar**
- 430 gramas de farinha de trigo**
- 27 gramas de fermento em pó**
- canela em pó a gosto**

MODO DE PREPARO

- 1 - Bata as cascas de banana no liquidificador com o leite, o óleo, os ovos e a manteiga até formar uma massa homogênea.**
- 2 - Transfira a mistura para uma tigela e acrescente o açúcar e a farinha de trigo. Misture.**
- 3 - Adicione o fermento e misture novamente.**
- 4 - Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido a 180 graus Celsius por 45 minutos.**
- 5 - Finalize com canela em pó e sirva em seguida**

BOLO DE LARANJA



INGREDIENTES

- 2 laranjas médias**
- 1/2 xícara (chá) de óleo**
- 2 ovos**
- 2 xícaras de açúcar (chá)**
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo**
- 1 colher de sopa de fermento em pó**
- gotas de essência de baunilha**

MODO DE PREPARO

- 1-Corte as laranjas em quatro e retire as sementes e a parte branca do centro (deixe a casca e o bagaço).**
 - 2- Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha.**
 - 3-Despeje essa mistura em uma tigela e acrescente a farinha de trigo, misturando bem e, por último, o fermento, misturando levemente.**
 - 4-Transfira a massa do bolo para uma forma já untada com óleo e farinha.**
 - 5-Leve o bolo ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 45 minutos.**
 - 6-Espere o bolo esquentar e você poderá retirá-lo da forma.**
- Se preferir, você pode adicionar a calda.**

ARROZ COLORIDO



INGREDIENTES

- 6 xícaras de arroz cozido
- 1 beterraba pequena cozida e batida no liquidificador
- 1 cenoura cozida e batida no liquidificador
- 1 xícara de folhas verdes cozidas e batidas no liquidificador (almeirão, agrião, espinafre, folhas de cenoura, folha de brócolis, folha de couve-flor, mostarda etc.)

MODO DE PREPARO

Dividir o arroz em 4 partes. Uma ficará branca. Em outra parte, colocaremos a beterraba, na terceira, a cenoura e na última, o purê de folhas. Colocar em uma forma o arroz branco e depois fazer camadas de arroz colorido até terminar. Apertar bem para poder tirar da forma.

TORTA DE FRANGO



INGREDIENTES

Massa

- 1 kg de batata cozida
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 gema
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal

Recheio

- 1 kg de peixe ou frango
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho
- 1/2 lata de molho de tomate
- 1/2 xícara de cheiro verde picadinho
- 1 colher (chá) de sal
- tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Para o recheio frite o alho, a cebola, frango desfiada, acrescente o restante dos temperos e o molho e cozinhe até reduzir toda a água, por último misture os ovos.

Misturar os ingredientes da massa, espalhar a massa em forma refratária previamente untada e polvilhada, coloque todo o recheio e cubra com o restante da massa, pincele uma gema e asse em forno médio até doura

BOLINHO DE CASCA DE BATATA



INGREDIENTES

2 xícaras de casca de batata cozida;
2 xícaras de farinha de trigo;
2 ovos;
2 colheres de salsa picada;
1 colher de sobremesa de fermento em pó;
Óleo para fritar;
Sal (Opcional).

MODO DE PREPARO

1- Ferva as cascas das batatas e bata;
2- Coloque a massa em uma tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal e o fermento;
3-Misture bem;
4-Aqueça o óleo e frite os bolinhos às colheradas

BOLINHO DE ARROZ



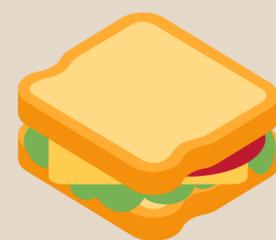
INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e forme os bolinhos. Asse em forno médio por 30 minutos ou frite em óleo quente.

SANDUICHE DE FRANGO NATURAL



INGREDIENTES

- 1 pacote de pão de forma (500g)
- 16 folhas de alface lavadas

Creme de frango:

- 3 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja cortados ao meio
- 1 cenoura ralada
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 4 colheres (sopa) de cream cheese
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO

- 1- Para o creme de frango, em uma tigela, misture o frango, o tomate-cereja, a cenoura, a maionese, o cream cheese e o cheiro-verde.
- 2-Espalhe este recheio em metade das fatias de pão, divida as folhas de alface entre eles e feche os sanduíches com as fatias de pão restantes.
- 3-Embrulhe, um a um, em filme plástico ou guarde em potes tampados na geladeira até o momento de servir.



MANJAR

DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

- Casca de 1 abacaxi médio
- 1/2 litro de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de maizena
- Pedacinhos de abacaxi
- Canela em pó



1

Lave bem a casca do abacaxi e bata no liquidificador com a água. Coe e despeje em uma panela.

2

Leve a panela ao fogo com o açúcar e a maizena dissolvida em um pouquinho de água, mexendo até ferver, por cerca de 5 minutos.

3

Nos recipientes individuais, coloque os pedacinhos de abacaxi ao fundo e despeje o manjar por cima. Polvilhe com canela.

Sirva gelado.