

# RECEITAS MESA BRASIL

---

RECEITAS DELICIOSAS E NUTRITIVAS  
COM CENOURA



# Apresentação

O Serviço Social do Comércio (Sesc) oferece produtos e serviços de qualidade que contribuem para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores do comércio de bens, serviços, turismo, seus dependentes e a sociedade em geral. Nossas atividades são planejadas para atender à visão de fazer do Sesc um agente de transformação social, com padrão de excelência, sustentabilidade, ética e valorização das pessoas.

O Mesa Brasil Sesc é um grande exemplo desse tipo de atividade. O programa de segurança alimentar e nutricional é composto por ações educativas e de distribuição de alimentos excedentes ou fora dos padrões de comercialização, mas que ainda podem ser consumidos. Ou seja, o Mesa busca o que sobra nos parceiros e depois entrega onde falta. De um lado, contribui para a diminuição do desperdício e, de outro, reduz a condição de insegurança alimentar de crianças, jovens, adultos e idosos.

Por essa razão, o Mesa Brasil está sempre preocupado em oferecer orientação sobre alimentação saudável e aproveitamento integral dos alimentos a parceiros e beneficiados. Nesta coletânea, você aprenderá uma diversidade de receitas de baixo custo. Aproveite nossas dicas e surpreenda-se com a variedade de sabores e delícias.

## Dicas valiosas para boa alimentação

Nutrição e sabor devem caminhar juntos quando o assunto é alimentação saudável. Por isso, o Mesa Brasil Sesc preparou esta coletânea de receitas que utilizam alguns dos itens alimentícios doados pelo Programa.

O Mesa espera que, com esta publicação, você possa utilizá-los em todo o seu potencial, aproveitando seus nutrientes e alcançando resultados saborosos, com baixo custo. Por isso, além das receitas, você confere também dicas de preparo dos alimentos – cozimento, congelamento, higiene, entre outros cuidados.

### Cozimento a vapor

O cozimento a vapor é uma ótima maneira de preparar legumes e verduras preservando seus nutrientes. Use uma panela comum com um escorredor de arroz ou peneira (não pode ser utilizado utensílio de plástico).

A cuscuzeira (panela utilizada para fazer cuscuz) também pode ser usada.

É só colocar, aproximadamente, 2 dedos de água na panela, acoplar o escorredor ou a peneira e levar ao fogo. Quando a água ferver, colocar os vegetais no escorredor, sem entrar em contato com a água, e tampar a panela para cozinhar.

Após cozidos, se não forem servidos imediatamente, devem ser mergulhados em vasilha com água filtrada gelada, para interromper o cozimento e evitar maiores perdas de vitaminas e minerais.

### Congelamento

Frutas, verduras e legumes podem ser congelados para serem utilizados posteriormente.

#### Regras básicas para congelar alimentos:

- Escolha alimentos de ótima qualidade.
- Acondicione com muito cuidado os alimentos a serem congelados e retire todo o ar de dentro das embalagens. O ar prejudica o processo de congelamento.
- Identifique com uma etiqueta o nome do alimento, a quantidade, a data de validade e a data do congelamento.
- Congele o alimento imediatamente após colocá-lo nas embalagens apropriadas.
- Congele em porções que sejam utilizadas de uma só vez.
- Conserve os alimentos congelados a uma temperatura de -18°C, ou menor (temperatura de freezer/congelador).

- Observe constantemente o prazo de validade dos alimentos.
- Mantenha uma lista dos alimentos estocados, evitando assim que o freezer seja aberto desnecessariamente.

Você sabia que

## os vegetais, incluindo talos e folhas, podem ser congelados por um processo chamado branqueamento?

O congelamento de hortaliças requer cuidados especiais. O branqueamento é um tratamento térmico que tem a finalidade de inativar substâncias chamadas de enzimas, que poderiam causar reações de deterioração, como o escurecimento. As reações enzimáticas são responsáveis por alterações sensoriais (cor, cheiro, consistência, aroma) e nutricionais, principalmente no período de estocagem.

O primeiro passo é a lavagem da hortaliça. Lave-a bem em água potável corrente para eliminar todos os resíduos, como terra, insetos, etc.

Conforme o tipo de vegetal/legume, você deverá cortar em pedaços menores (ex.: brócolis, batata, cenoura, couve-flor).

## O branqueamento: passo a passo

1. Mergulhe os vegetais em água fervente.
2. Espere que a água torne a ferver.
3. Retire os vegetais da água fervente e proceda imediatamente ao resfriamento, mergulhando esses vegetais em uma vasilha com água potável gelada.
4. Retire os vegetais da água gelada, seque em papel absorvente ou deixe secar naturalmente.
5. Coloque imediatamente nas embalagens adequadas e leve-os ao freezer/congelador.

Obs.: não confunda branqueamento com preparação definitiva. O vegetal branqueado não está pronto, mas apenas protegido para uma longa estocagem. Os alimentos branqueados devem ser descongelados diretamente no fogo. Nunca devem ser descongelados à temperatura ambiente.

## Outros métodos de congelamento

Congelamento em recipiente aberto - FRUTAS:

- Lave as frutas e deixe escorrer até secar.
- Espalhe as frutas, em camada única, em assadeira ou prato raso.
- Coloque no freezer e espere que as frutas congelem.
- Depois de congeladas, coloque-as em embalagens adequadas para congelamento. Lembre-se de retirar todo o ar!
- Ideal para: morango inteiro, amora, laranja, limão, mexerica.

### 1. Método do açúcar seco - FRUTAS:

- Lave as frutas e deixe escorrer até secar.
- Passe delicadamente as frutas em açúcar branco, utilizando cerca de 100 g de açúcar para cada ½ kg de fruta.
- Acondicione as frutas em embalagens plásticas ou de vidro resistente (não utilize saco plástico, papel filme ou papel alumínio).
- Ideal para: abacaxi, morango cortado, gomos de mexerica.

### 2. Método da calda de açúcar - FRUTAS:

- Prepare calda de açúcar com 250-500 g de açúcar e 500 ml de água; deixe levantar fervura, mexa, tire do fogo e deixe esfriar bem.
- Lave as frutas e seque bem.
- Acondicione as frutas em recipientes plásticos rígidos (potes).
- Cubra todas as frutas com a calda fria ou gelada e coloque no freezer para congelar.
- Após descongelamento, as frutas devem ser cozidas em fogo brando em sua própria calda. Outra opção é cozinhá-las antes do congelamento.
- Ideal para: ameixas, damascos, cerejas (evita que a casca da fruta fique dura), pêssego sem casca, pera.

### 3. Método do purê - FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:

- Frutas cozidas ou frescas, legumes e verduras podem ser transformados em purê, passando-os no liquidificador ou na centrífuga ou na peneira.
- O uso de açúcar é opcional para as frutas, já que não age como conservante no processo de congelamento.
- A consistência do purê não deve ser líquida demais.
- Devem ser acondicionados em recipientes não metálicos pequenos.

- Os purês podem ser utilizados para preparar sorvetes, gelatinas, musses, suflês e coquetéis de frutas, ou ainda como calda para acompanhar sobremesas.
- Ideal para quase todas as frutas, inclusive as bem maduras. Maças ficam ótimas.
- Para alguns legumes, como cenoura, e hortaliças, como brócolis e couve-flor, talvez seja preciso acrescentar uma ou mais colheres de água, para obter uma textura homogênea e cremosa.
- Para utilização dos purês congelados, pode-se usar o micro-ondas para descongelar ou mergulhar a embalagem em água quente até amolecer.
- Os purês podem ser utilizados como ingredientes em receitas ou misturados a outros alimentos. Pode-se enriquecer arroz, feijão, molhos, etc.

## Cuidados com a higiene dos alimentos

As frutas, as verduras e os legumes devem ser bem lavados, um a um, em água corrente, nunca com detergente. Pode-se separar uma escovinha, de uso exclusivo para os alimentos, para auxiliar na retirada de sujeiras das cascas mais rugosas.

As verduras, os legumes e as frutas que serão consumidos crus e com casca, depois de bem lavados, devem ficar de molho, inteiros e com casca, numa solução clorada preparada da seguinte forma:

- Para cada 1 litro de água, acrescente 1 colher (sopa) de água sanitária pura.

Os alimentos devem ser deixados de molho por 15 minutos. Após o tempo do molho, retire da solução e enxágue em água filtrada.

A água sanitária deve apresentar, em seu rótulo, a indicação para higienização de frutas, verduras e legumes e não pode ter em sua composição detergente, fragrâncias e corantes.



A cenoura é fonte de vitamina A e também possui fósforo, cálcio, potássio, sódio, vitamina C e do complexo B.

### Principais Funções:

- Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos.
- Ajuda na formação dos dentes e ossos.
- Ajuda a regular o sistema nervoso.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.

A cenoura combina com vários alimentos e pode ser preparada com casca, na forma de sopas, saladas (cruas ou cozidas), cremes e suflês.

As folhas da cenoura são ricas em vitamina A e podem ser preparadas em sopas ou refogados.

# Arroz vegetariano

## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 4 xícaras (chá) de arroz;
- 1 xícara (chá) de abobrinha (miolo);
- 2 xícaras (chá) de casca de melancia ralada;
- 1 xícara (chá) de cenoura ralada;
- ½ xícara (chá) de pimentão picado;
- Sal a gosto.

# Bolinho de vegetais

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de cascas de chuchu, de cenoura e de berinjela;
- ½ xícara (chá) de talos de agrião e salsa;
- ½ xícara (chá) de cebola ralada;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- ½ xícara (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de arroz cozido;
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca;
- 1 xícara (chá) de óleo para fritar.

## Modo de preparo

- Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o arroz e refogue mais um pouco. Acrescente os outros ingredientes e coloque água suficiente para cobrir o arroz. Cozinhe em fogo baixo até secar a água e até o arroz atingir a consistência desejada.

DICA: com a casca de abobrinha reservada, prepare a abobrinha recheada.

## Modo de preparo

- Lave bem as cascas dos legumes e os talos das hortaliças, pique-os e reserve-os. Refogue a cebola e o alho no óleo. Junte as cascas e os talos e, se necessário, ½ xícara (chá) de água. Refogue até ficarem macios. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e na água e junte ao refogado. Cozinhe, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e misture o arroz cozido.
- Modele bolinhas, passe pela farinha de rosca e frite em óleo quente.

# Bolo de casca de cenoura e semente de abóbora

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de casca de cenoura;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- ½ xícara (chá) de semente de abóbora seca;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fermento químico.

# Bolo de cenoura salgado

## Ingredientes

### Massa

- ½ litro de leite;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- Farinha de trigo até a massa ficar homogênea;
- Sal a gosto.

### Recheio

- Cenoura ralada (a gosto);
- Tomate (a gosto);
- Salsinha (a gosto);
- Cebola (a gosto).

## Modo de preparo

- Bata no liquidificador a casca de cenoura, os ovos e o óleo. Reserve.
- Triture as sementes de abóbora no liquidificador. Reserve.
- Misture os demais ingredientes em um recipiente. Acrescente a mistura do liquidificador e as sementes trituradas. Misture bem.
- Coloque em assadeira untada e asse em fogo baixo por 30 minutos.

## Modo de preparo

- Bata os ingredientes no liquidificador, depois misture a cenoura ralada e os ingredientes picadinhos. Coloque no refratário untado e asse por 40 minutos.

# Bolo de cenoura com maçã

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos;
- 2 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 colher (sopa) de canela em pó;
- 2 maçãs com casca;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 cenouras com casca;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 2 ovos;
- Manteiga ou margarina para untar/farinha para enfarinhar.

## MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C. Unte a assadeira com margarina ou manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
- Lave as maçãs e cenouras em água corrente. Reserve.
- Misture a farinha de trigo, a aveia, o fermento, o bicarbonato de sódio e a canela e reserve.
- Bata, no liquidificador, o leite, a maçã, a cenoura, o açúcar, o óleo e o ovo.
- Junte a mistura líquida na mistura seca e mexa até incorporar.
- Leve ao forno para assar.

# Bolo de cenoura com aveia

## Ingredientes

### Massa

- 2 cenouras grandes (cerca de 250 g);
- 4 ovos;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- ½ xícara (chá) de leite em pó;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos.

### Cobertura

- 1 xícara (chá) de achocolatado;
- ½ xícara (chá) de açúcar;
- 50 g de manteiga (1 colher de sopa cheia);
- ½ xícara (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos.

## Modo de preparo

### Bolo:

- Lave as cenouras e cozinhe-as em água. Escorra a água e deixe esfriarem um pouco.
- Em um liquidificador, bata as cenouras cozidas, os ovos, o óleo e o leite em pó. Despeje em uma vasilha e misture o açúcar, a farinha de trigo peneirada com o fermento e a aveia.
- Coloque em uma fôrma retangular (20 x 30 cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo, e leve ao forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 40 minutos.
- Quando o bolo estiver quase pronto, prepare a cobertura.

### Cobertura

- Em uma panela, misture o achocolatado com o açúcar, a manteiga e o leite, e leve ao fogo baixo.
- Deixe ferver por 2 minutos, ou até engrossar.
- Desligue o fogo, misture a aveia e bata bem a cobertura com uma colher ou garfo. Coloque sobre o bolo ainda quente.

# Bolo delícia de cenoura e manga

## Ingredientes

- 3 ovos inteiros;
- 100 g de açúcar;
- 100 g de farinha de trigo peneirada;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher (café) de fermento biológico em pó;
- 1 colher (café) de canela em pó;
- 1 colher (café) de essência de baunilha;
- 100 g de manga picada em pedaços pequenos;
- 300 g de cenoura processada ralada.

## Modo de preparo

- Na batedeira, misture os ovos inteiros com o açúcar e bata até ficar esbranquiçado. Incorpore a farinha de trigo peneirada, o sal, o fermento biológico em pó, a canela em pó, a essência de baunilha, a manga picada e a cenoura processada.
- Misture bem e coloque numa fôrma de 22 cm de diâmetro x 5 cm de altura untada com manteiga e enfarinhada.
- Leve ao forno médio (170°C) por 40 minutos.
- Deixe esfriar para desenformar.

Dica: para fazer quantidade maior, é só multiplicar os ingredientes pelo número de receitas que deseja preparar!

# Bolo de pão com abobrinha e cenoura (salgado)

## Ingredientes

- 20 pãezinhos;
- 1 litro de leite;
- 5 ovos (separados);
- 3 colheres (sopa) de margarina;
- ½ xícara (chá) de abobrinha com casca ralada;
- 1 xícara (chá) de amido de milho;
- 1 xícara (chá) de cenoura com casca ralada;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 cebola média;
- Salsinha a gosto.

## Modo de preparo

• Amoleça o pão no leite. Tempere com sal e pimenta, acrescente salsinha picada, cebola picada, margarina, cenoura, abobrinha, amido de milho e as gemas. Misture bem e reserve. Bata as claras em neve e acrescente à mistura. Coloque em fôrma untada e leve para assar em forno preaquecido por cerca de 20 minutos.

# Bolo marmorizado de cenoura e beterraba

## Ingredientes

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 4 colheres (sopa) de margarina;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de amido de milho;
- 1 pitada de sal;
- 2 cenouras picadas com casca;
- 1 ½ xícara (chá) de beterraba ralada;
- 1 colher (sopa) de fermento.

## Modo de preparo

- Bata as claras em neve e reserve. Bata a margarina com açúcar e acrescente, aos poucos, as gemas.
- Desligue a batedeira e acrescente a farinha de trigo, o amido de milho e o sal, alternando com a cenoura.
- Bata novamente. Por fim, acrescente o fermento. Misture as claras em neve.
- Separe a massa em 2 partes. Em uma metade, misture beterraba e coloque no tabuleiro ou em fôrma untada e enfarinhada. Coloque de maneira alternada uma massa com beterraba e a outra com cenoura.
- Leve ao forno preaquecido (180°C) por aproximadamente 40 minutos.

# Bolo mesclado de cenoura e espinafre (doce)

## Ingredientes

- 3 cenouras pequenas;
- 1 maço de espinafre;
- 2 xícaras (chá) de óleo;
- 6 ovos;
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó.

## Modo de preparo

- Bata no liquidificador as cenouras cortadas em rodela com 1 xícara de óleo e 3 ovos.
- Em um recipiente à parte misture 2 xícaras de farinha de trigo e 1 xícara de açúcar e acrescente os ingredientes batidos no liquidificador, em seguida reserve.
- Bata no liquidificador o maço de espinafre com 1 xícara de óleo e 3 ovos.
- Em um recipiente misture 2 xícaras de farinha de trigo e 1 xícara de açúcar e acrescente os ingredientes batidos no liquidificador, depois reserve.
- Depois de prontas as 2 massas, acrescente em cada uma delas 1 colher de sopa de fermento em pó e mexa delicadamente.
- Em uma fôrma untada e enfarinhada coloque a massa de cenoura.
- Por cima despeje a massa de espinafre.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.
- Depois de assado regue com uma calda de chocolate de sua preferência.

# Bolo nutritivo (beterraba, cenoura e laranja)

## Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 ½ xícara (chá) de beterraba;
- 1 xícara (chá) de cenoura;
- 2 laranjas;
- ¾ de xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

## Modo de preparo

- Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas sem casca e sem sementes e o óleo. Adicione a esses ingredientes líquidos o açúcar peneirado. Acrescente a farinha de trigo e o fermento peneirados e misture bem. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio preaquecido.

# Broa de carne moída com recheio de cenoura

## Ingredientes

### Massa

- 1 xícara (chá) de fubá;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 ovos;
- 4 colheres (sopa) de óleo.

### Recheio

- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de cenoura picada;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 4 colheres (sopa) de cebola picada;
- 200 g de carne moída;
- $\frac{1}{2}$  tablete de caldo de carne;
- Orégano a gosto;
- Salsa a gosto;
- 1 colher (sopa) de queijo ralado.

## Modo de preparo

• Passe a cenoura em ralo fino. Reserve. Refogue nas 4 colheres de óleo a cebola, a carne moída, o caldo de carne e o orégano. Depois de cozido, junte a cenoura ralada, a salsa, o queijo ralado. Reserve. À parte, peneire o fubá com a farinha de trigo, o fermento, o açúcar e o sal. Acrescente o leite com os ovos ligeiramente batidos e o óleo. Misture bem até a massa ficar homogênea. Junte à massa o refogado de carne moída. Unte uma assadeira média e asse em forno preaquecido.

DICA: a carne pode ser substituída por linguiça picadinha.

# Creme de cenoura com abóbora

## Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de cenoura picada;
- 4 xícaras (chá) de abóbora picada;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 2 ½ xícaras (chá) de leite morno;
- Sal a gosto;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 5 colheres (sopa) de bacon picado;
- 3 ovos.

# Creme de laranja

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de cenoura picada;
- ½ xícara (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de suco de laranja;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- Óleo para untar levemente a fôrma.

## Modo de preparo

- Cozinhe a cenoura e a abóbora até ficarem macias. Amasse e reserve. Derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo, mexendo bem, junte o leite, cozinhando a mistura sem parar de mexer. Verifique o sal, junte o queijo, o bacon e misture bem. Acrescente os legumes amassados e os ovos previamente batidos.
- Asse em assadeira untada e enfarinhada por 40 minutos.

## Modo de preparo

- Bata a cenoura e a água no liquidificador, junte o suco de laranja, o amido de milho, o açúcar e mexa bem. Leve ao fogo para engrossar, mexendo sem parar. Cozinhe até que se desprenda do fundo da panela. Coloque numa fôrma levemente untada com óleo.
- Deixe esfriar antes de tirar da fôrma. Sirva gelado.

# Docinho de cenoura

## Ingredientes

- 1 copo de cenoura ralada;
- 1 copo de açúcar;
- Casca de 1 laranja;
- Suco de laranja.

# Docinho de cenoura com coco

## Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de margarina;
- ½ xícara (chá) de água;
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal;
- 1 kg de cenoura crua ralada;
- 100 g de coco;
- 1 pacote de leite em pó (400 g).

## Modo de preparo

- Lave a cenoura e rale sem tirar a casca.
- Leve ao fogo com açúcar a casca e o suco de laranja. Cozinhe até aparecer o fundo da panela.
- Enrole os docinhos.

## Modo de preparo

- Em uma panela derreta a margarina, acrescente a água e o açúcar. Acrescente aos poucos a cenoura crua e misture. Cozinhe por 15 minutos. Retire da panela a cenoura e o caldo e reserve em um recipiente limpo e seco.
- Na mesma panela, coloque o leite em pó e o caldo (aos poucos para não empelotar). Misture até que a massa fique parecida com a de bolo. Acrescente o coco ralado, a cenoura e leve ao fogo até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar.
- Enrole os docinhos e passe no coco ralado ou no chocolate granulado.
- Coloque em forminhas e sirva.

# Estrogonofe de legumes

## Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 ½ xícara (chá) de tomate sem pele e sem semente;
- 5 xícaras (chá) de batata picada;
- 2 xícaras (chá) de abobrinha em tirinhas;
- 1 xícara (chá) de vagem em tirinhas;
- 1 xícara (chá) de cenoura em tirinhas;
- 1 xícara (chá) de água;
- 1 tablete de caldo de legumes;
- 1 colher (sopa) de salsa;
- Orégano a gosto;
- Noz-moscada a gosto;
- ½ lata de creme de leite;
- 1 colher (sopa) de ketchup;
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

- Frite a cebola e o alho no azeite. Junte o tomate picado, o caldo de legumes, os legumes e a água. Deixe cozinhar até secar o caldo. Por último, acrescente o restante dos temperos, o creme de leite e o ketchup. Verifique o sal. Sirva quente com arroz branco.

# Geleia de cenoura

## Ingredientes

- 2 cenouras (300 g) descascadas e raladas;
- 1 maçã descascada e ralada;
- suco de ½ limão;
- 400 g de açúcar.

## Modo de preparo

- Coloque o suco de limão em uma panela esmaltada, acrescente a cenoura, a maçã, o açúcar e misture. Leve ao fogo alto até que comece a cozinhar, abaixe o fogo e vá retirando a espuma que vai se formando na superfície. Deixe cozinhando dessa forma e mexa apenas de vez em quando. Quando estiver com uma consistência mais sólida, abaixe o fogo e guarde em um pote de vidro esterilizado.

# Hamburguinho de cenoura

## Ingredientes

- 1 pé de brócolis;
- 3 cenouras;
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora;
- 1 dente de alho;
- 1 cebola pequena;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 2 tomates;
- Sal.

## Modo de preparo

- Refogue os brócolis, a cenoura e a casca de abóbora raladas com o alho e a cebola picados.
- Junte todos os ingredientes num recipiente até obter uma mistura homogênea.
- Molde os hambúrgueres com a mão ou utilize uma caneca de plástico para dar a forma. Coloque uma rodela de tomate em cima de cada hambúrguer.

# Massa de cenoura para preparo de tortas

## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de leite;
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de óleo;
- 3 ovos;
- 2 cenouras cruas sem casca raladas;
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- Queijo parmesão ralado a gosto.

## Modo de preparo

- Ponha no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, a cenoura e o sal. Bata por 2 minutos ou até ficar homogêneo. Passe para uma tigela e misture a farinha e o fermento.
- Em uma assadeira untada e polvilhada com farinha, coloque metade da massa. Cubra com o recheio. Despeje a massa restante e polvilhe com queijo.
- Leve ao forno, preaquecido em temperatura média, por 40 minutos ou até dourar. Deixe amornar e desenforme. Sirva em pedaços.
- Sugestão de recheios: carne moída, frango desfiado, sardinha, legumes, talos de verduras, etc.

# Massa de pizza de arroz e cenoura

## Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de arroz cozido;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de cenoura picada (pode ser irregular, já que será batida na massa);
- ½ pacote de queijo ralado;
- ½ colher (chá) de sal (ou a gosto, depende do tempero do arroz cozido);
- ½ colher (chá) de fermento em pó.

## Modo de preparo

- Bata no liquidificador o arroz, o leite, os ovos, a margarina, o queijo ralado, a cenoura e o sal até virar uma massa homogênea e cremosa. Coloque a massa em uma bacia e acrescente a farinha e o fermento. Misture bem.
- Unte uma assadeira redonda de 35 cm de diâmetro com margarina e farinha e despeje a massa. Asse em forno médio preaquecido por meia hora, ou até você espetar um garfo na massa e ele sair limpo.

# Omelete de cenoura com cebola

## Ingredientes

- 4 ovos;
- 1 clara em neve;
- 1 cenoura grande em rodela;
- 2 colheres (sopa) de cebola picada;
- ½ xícara (chá) de leite;
- 1 colher (sobremesa) de queijo ralado;
- ½ colher (chá) de sal;
- Óleo (utilizar pouco).

## Modo de preparo

- No liquidificador, misture o leite, a cenoura, a cebola, o queijo e o sal. Bata os ovos. Misture a massa do liquidificador com os ovos e a clara em neve. Derrame o omelete sobre frigideira quente com óleo e frite dos dois lados.

# Pão colorido (pão de beterraba, cenoura e espinafre)

## Ingredientes

### Massa amarela

- 1 xícara (chá) de cenoura ralada;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de água morna;
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 envelope de fermento biológico seco;
- 2 ovos.

### Massa verde

- 1 xícara (chá) de espinafre pré-cozido;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de água morna;
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 envelope de fermento biológico seco;
- 2 ovos.

### Massa rosa

- 1 xícara (chá) de beterraba ralada;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de água morna;
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 envelope de fermento biológico seco;
- 2 ovos.

## Modo de preparo (cada massa)

- Num liquidificador, bata os ovos, o fermento biológico seco, o açúcar, o óleo, o sal, a água morna e a folha ou os legumes que preferir. Em seguida, em uma tigela, despeje tudo e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, sempre misturando, até ficar homogêneo e soltar das mãos. Deixe descansando durante cerca de 30 minutos. Depois, em uma superfície enfarinhada, molde os pães e ponha-os em uma assadeira. Asse em forno preaquecido a 180°C até ficar dourado.

# Purê de cenoura

## Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de cenoura picada grosseiramente;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 3 dentes de alho picados;
- ½ cebola média picada;
- ½ xícara (chá) de salsinha picada;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- Sal a gosto;
- Azeite a gosto;
- Sal e pimenta a gosto;
- 1 cebola média;
- Salsinha a gosto.

# Pão de fubá com cenoura

## Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de fubá;
- ½ xícara (chá) de açúcar;
- 2 colheres rasas (sopa) de fermento em pó;
- 2 colheres (chá) de sal;
- 2 ovos;
- 2 cenouras grandes batidas em 1 xícara (chá) de água;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de leite.

## Modo de preparo

- Em uma panela com um fio de azeite, refogue os dentes de alho até ficarem levemente dourados.
- Acrescente a cebola e refogue mais um pouco. Adicione a cenoura picada, tempere com sal a gosto. Adicione a água e deixe cozinhando em fogo médio, até a água secar e a cenoura ficar macia. Caso precise, acrescente mais água. Transfira essa mistura para um liquidificador e bata até virar um creme.
- Volte para a panela e adicione a margarina, a salsinha, e corrija o sal se necessário. Está pronto!

## Modo de preparo

- Misture o fermento biológico com o açúcar, 1 xícara de leite e 1 xícara de farinha de trigo. Mexa bem e adicione os demais ingredientes, colocando a farinha de trigo até o ponto de poder sovar a massa. Se necessário, acrescente um pouco mais de leite.
- A massa deve ficar lisa, homogênea e elástica.
- Molde os pães e deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno preaquecido por 25 a 30 minutos.

# Suco de cenoura com salsa

## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de mel ou 4 colheres de açúcar;
- 12 ramos de salsa;
- 3 cenouras picadas;
- 1 litro de água.

# Suco de cenoura com mamão e agrião

## Ingredientes

- 1 cenoura média;
- 1 mamão papaia;
- ½ xícara (chá) de agrião picado;
- Açúcar (a gosto).

# Suco maravilha

## Ingredientes

- 1 beterraba pequena com casca;
- 2 laranjas;
- 2 cenouras.

## Modo de preparo

- Bata a cenoura e a salsa com água no liquidificador.
- Adoce,coe e sirva.

## Modo de preparo

- Triture tudo no liquidificador com água e peneire. Adicione açúcar a gosto.

## Modo de preparo

- Lave e higienize os ingredientes.
  - Cozinhe a beterraba com a casca.
  - Bata tudo no liquidificador.
- Obs.: Não precisa adoçar!

# Suco de laranja com cenoura

## Ingredientes

- 2 cenouras cruas;
- Suco de 8 laranjas;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 litros de água filtrada ou mineral sem gás.

# Suco de manga com cenoura

## Ingredientes

- 1 manga com casca;
- 2 cenouras médias com casca;
- 2 cravos;
- 1 litro de água;
- Açúcar ou adoçante a gosto;
- Hortelã a gosto;
- Gelo.

## Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água.
- Coe e acrescente água e gelo, se desejar.
- Rendimento: 2 ½ litros.

## Modo de preparo

- Higienize as mangas e as cenouras (lave e sanitize com solução clorada), corte em pedaços e coloque no liquidificador com os demais ingredientes. Bata e coe. Sirva com gelo.

# Suflê de cenoura

## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo;
- Leite suficiente;
- 2 gemas;
- 1 xícara (chá) de cenoura processada ou ralada;
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional);
- 3 claras batidas em neve;
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

- Derreta a manteiga na panela. Aos poucos, acrescente a farinha de trigo, mexendo sempre. Deve ficar com a consistência de massa podre.
- Incorpore o leite aos poucos, até ficar com uma consistência não muito fina, nem muito grossa. Acrescente as gemas e a cenoura processada.
- Reduza o fogo, acrescente o queijo parmesão e o sal. Deixe o suflê descansando na panela, com o fogo apagado, enquanto bate as claras em neve. Junte-as na massa delicadamente.
- Despeje a massa em uma fôrma e leve ao forno previamente aquecido por 40 a 45 minutos. É importante não abrir o forno antes de 35 minutos assando, pois o suflê pode baixar.

# Tapioca de cenoura

## Ingredientes

- $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de água (80 ml);
- $1 \frac{1}{2}$  xícara (chá) de cenoura fatiada (200 g);
- 350 g de polvilho doce;
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

- Em um liquidificador, coloque a água e a de cenoura fatiada e bata bem até formar um creme homogêneo. Depois, coe esse creme e reserve o líquido.
- Em uma tigela, umedeça o polvilho doce com o suco coado de cenoura e vá mexendo no polvilho, com as pontas dos dedos, até que o polvilho fique úmido uniformemente.
- Em uma frigideira antiaderente, peneire 4 colheres (sopa) do polvilho umedecido até que forre completamente o fundo. Ligue o fogo baixo e deixe que a tapioca se desprenda da frigideira.
- Vire-a e doure do outro lado. Recheie a gosto e sirva.

# Torta salgada de cenoura e espinafre

## Ingredientes

### Massa

- 3 ovos;
- 3 xícaras (chá) de leite;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó;
- 1 pacote de creme de galinha;
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e espremido;
- 2 cenouras cozidas picadas;
- Manteiga para untar.

### Sugestão de recheio (opcional)

- 100 g de presunto em tirinhas;
- 100 g de muçarela em tirinhas.

## Modo de preparo

- Em um liquidificador, bata os ovos com o leite, a farinha, o fermento e o creme de galinha. Divida a massa em 2 partes. Em uma metade, bata o espinafre e despeje em um recipiente refratário médio (20 x 30 cm) untado. Bata a outra metade com as cenouras até obter um creme homogêneo. Despeje delicadamente sobre a massa com espinafre. Sobre a superfície da torta, salpique o presunto e a muçarela. Leve ao forno médio (180°C) preaquecido por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.

