

RECEITAS MESA BRASIL

RECEITAS DELICIOSAS E NUTRITIVAS
COM FOLHOSOS



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 se m 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.

RECETAS PARA
UTILIZAÇÃO DE
FOLHOSOS

Assim como as frutas e os legumes, os folhosos são alimentos nutritivos e saborosos, que podem ser utilizados de diversas formas no nosso dia a dia. Os folhosos são fontes de fibra, vitaminas, minerais e água.

Agrião

É rico em vitamina C, além de conter vitaminas A e do complexo B, iodo, cálcio, fósforo, ferro, sódio e fibras.

Principais Funções:

- Importante para a visão e para manter a saúde da pele.
- Ajuda na formação dos dentes e ossos.
- Auxilia no processo de digestão dos alimentos.
- Contribui para a produção dos glóbulos vermelhos do sangue.

O agrião pode ser consumido cru em saladas, sozinho ou misturado com outras hortaliças e em sucos com diversas frutas. Os talos podem ser usados em sopas, misturados ao arroz, como recheio de suflês e bolinhos.

Curiosidades sobre o agrião

- O agrião é uma planta conhecida e apreciada desde os mais remotos tempos.
- É uma hortaliça riquíssima em vitaminas e sais minerais.
- Um dos erros que muitos cometem é consumir somente as folhas e desprezar os talos, que também possuem importantes nutrientes, principalmente o mineral iodo.
- O agrião é ótima fonte de vitaminas A e C além de valiosa fonte de ferro, cálcio e potássio.
- Os praticantes da medicina alternativa recomendam o consumo de agrião para aliviar distúrbios gastrointestinais, problemas respiratórios e infecções do trato urinário.
- O agrião ajuda a controlar as taxas de açúcar no sangue (pois é rico em fibras) e a manter a pressão arterial em valores normais (pois é rico em potássio). Também age como anti-inflamatório nas colites e ajuda a combater o ácido úrico no organismo.
- 100g de agrião contém apenas 23 calorias.
- Depois de comprar e lavar o agrião, armazene-o na geladeira.

Bolo de agrião (doce)

Ingredientes

- 4 gemas;
- 150 ml de óleo de soja;
- ½ maço de agrião;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 4 claras batidas em neve.

Modo de preparo

- Num liquidificador, bata as gemas, o óleo de soja e o agrião.
- Transfira a mistura para um recipiente e acrescente o açúcar e a farinha de trigo.
- Mexa bem. Junte o fermento em pó e as claras batidas em neve e misture delicadamente.
- Unte uma fôrma oval (de 26 cm x 5 cm), forre com papel-manteiga untado e enfarinhado, coloque a massa do bolo e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.

Caldo de agrião

Ingredientes

- 500 g de abobrinha;
- 4 dentes de alho;
- 1 molho grande de agrião lavado;
- 1 molho de cebolinha;
- 1 molho de salsinha;
- 1 cebola grande;
- 2 colheres de manteiga;
- Meia noz-moscada ralada;
- 2 xícaras de água;
- 1 colher (café) de sal;
- 400 g de requeijão.

Creme de agrião com inhame

Ingredientes

- 1 molho de agrião;
- 3 dentes de alho;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 6 inhames.

Modo de preparo

• Doure a cebola e o alho na manteiga. Acrescente os molhos de agrião, cebolinha e a salsinha já bem picados. Refogue um pouco e acrescente a água. Após o cozimento das folhas, desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Após esfriar, bata o caldo no liquidificador, coloque em uma panela e volte para o fogo. Acrescente a abobrinha picada em cubinhos, a noz-moscada ralada, o sal e cozinhe até que a abobrinha fique al dente. Acrescente o requeijão e misture bem para ficar homogêneo. Sirva quente com torradinhas.

Modo de preparo

• Coloque os inhames para cozinhar. • Enquanto cozinham, lave bem o agrião, doure o alho no azeite e jogue o agrião. • Depois do inhame cozido, bata no liquidificador junto com o agrião e um pouco da água que cozinhou o inhame. • Depois de pronta regue com um fio de azeite.

Creme de mandioca com agrião

Ingredientes

- 2 kg de mandioca;
- 4 litros de água;
- 4 cebolas grandes picadas;
- 3 colheres (sopa) de açafrão-da-terra;
- 6 dentes de alho amassados;
- 1 molho de agrião picado (com o talo);
- Óleo o quanto baste.

Farofa de agrião

Ingredientes

- 200 g de farinha de mandioca fina e crua;
- 300 g de linguiça picada;
- ½ cebola picada;
- 2 xícaras (chá) de agrião fresco, lavado e picado;
- Sal;
- Pimenta-do-reino moída na hora;
- 1 ovo;
- Óleo.

Modo de preparo

- Descasque e fatie a mandioca.
- Refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente a mandioca, o açafrão e adicione água.
- Cozinhe até a mandioca ficar macia (mais ou menos 20 minutos).
- Processe tudo, ainda morno, até formar um creme liso. Acrescente o agrião bem picado. Ferva por cerca de 5 minutos, mexendo sempre.
- Sirva em uma tigela ou em um prato fundo.

Modo de preparo

- Coloque o óleo na panela, acrescente a linguiça e frite até dourar. Adicione a cebola e mexa por 3 minutos. Coloque o ovo e mexa até endurecer. Ponha sal a gosto. Adicione o agrião e dê uma leve refogada.
- Acrescente a farinha de mandioca e a pimenta do reino.

Polenta de agrião

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de fubá;
- 8 xícaras (chá) de água;
- 1 maço de agrião;
- Sal a gosto.

Suflê de talos de agrião

Ingredientes

- ½ pão amanhecido;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 4 xícaras (chá) de talos de agrião;
- 3 ovos;
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 1 colher (sopa) de salsa;
- Orégano a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

- Bata o agrião no liquidificador com metade da água.
- Dissolva o fubá na água com agrião e leve ao fogo com sal.
- Acrescente aos poucos o restante da água.

Modo de preparo

- Coloque as fatias de pão (com mais ou menos 1 cm de largura) em 1/3 de xícara (chá) de água e reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha, junte o leite fervendo e mexa bem até engrossar. Depois, reserve.
- Pique os talos de agrião, junte o pão amolecido, as gemas batidas, o queijo ralado, a salsa, o orégano, o sal e misture bem. Adicione ao creme branco e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque em uma fôrma untada e leve para assar por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

Alface

Possui boa quantidade de vitaminas **A, C** e do complexo **B**, além de cálcio, ferro, fósforo e fibras.

Principais Funções:

- Favorece o funcionamento normal do intestino.
- Auxilia a boa visão.
- Combate o estresse e a insônia.
- Atua na formação de ossos e dentes.

Refresco de alface com erva-cidreira

(calmante natural)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de alface;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de erva-cidreira fresca;
- 4 unidades de limão;
- 2 copos de gelo;
- 1 xícara (chá) de açúcar.

Modo de preparo

- Lave a alface em água corrente e deixe de molho em solução clorada por 15 minutos.
- Enxágue e reserve.
- Com a água e a erva-cidreira, faça um chá bem forte e deixe esfriar. Reserve.
- Esprema os limões e coloque no liquidificador com o chá, a alface, o gelo e o açúcar. Bata bem e sirva gelado.

Para higienização em solução clorada:

- Para cada 1 litro de água, diluir 1 colher (sopa) de água sanitária (que possui indicação no rótulo para higienização de frutas, verduras e legumes).

Almeirão

Possui vitaminas **A**, do complexo **B**, cálcio, fósforo, ferro, fibras e menor quantidade de potássio e vitamina **C**.

Principais Funções:

- Atua na formação dos ossos, dos dentes e do sangue.
- Alivia o cansaço.
- Bom para a visão, a pele e as mucosas.
- Essencial ao crescimento.

O almeirão possui poucas calorias, da mesma forma que todos os folhosos. É uma hortaliça consumida no preparo de saladas e pratos quentes, podendo substituir a couve, o espinafre e a chicória.

Bolinhos de almeirão com batata

Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de batatas cozidas e amassadas;
- ½ maço de almeirão picado;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 3 dentes de alho amassados;
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- ½ xícara (chá) de cebola picada;
- 2 ovos ligeiramente batidos;
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado;
- Sal a gosto;
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca;
- Óleo para fritar;
- Pimenta a gosto.

Suco de cenoura, almeirão e maracujá

Ingredientes

- ½ litro de suco de natural maracujá;
- 6 cenouras;
- 2 folhas de almeirão picadas;
- 5 ½ litros de água;
- Açúcar a gosto.

Modo de preparo

- Coloque o azeite em uma panela, frite a cebola e o alho. Acrescente o almeirão, o cheiro-verde, o sal e a pimenta, mexa bem e deixe refogar. Retire a panela do fogo, deixe esfriar, junte a farinha de trigo, o queijo ralado e a batata, misture bem.
- Pegue pequenas porções com uma colher e faça bolinhas. Passe as bolinhas no ovo batido e em seguida na farinha de rosca. Frite as bolinhas em óleo quente até dourar. Retire do fogo e coloque sobre papel absorvente. Sirva quente.

Modo de preparo

- Bata no liquidificador o suco de maracujá, as cenouras e as folhas de almeirão com parte da água.
- Coe, acrescente o restante da água e o açúcar, misturando bem.

Couve

É um vegetal muito rico em ferro, cálcio, fósforo e fibras, além de conter boa quantidade de vitaminas **A**, **C** e do complexo **B**.

Principais Funções:

- Ajuda a prevenir e combater a anemia.
- Ajuda na formação dos ossos e dentes.
- Recomendada nos casos de prisão de ventre.

Suco de couve com maracujá

Ingredientes

- 2 folhas de couve com talos;
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá;
- ½ xícara (chá) de suco de limão;
- 1 litro de água;
- Açúcar a gosto.

Outras ideias de suco com couve:

- Suco de couve com limão;
- Suco de couve com laranja;
- Suco de couve com abacaxi;
- Suco de couve com manga;
- Suco de couve com maçã;
- Suco de couve com mamão e laranja;
- Suco de couve com mexerica;
- Suco de couve com manga e cenoura;
- Suco de couve com laranja e beterraba;
- Limonada suíça com couve.

Modo de preparo

- Higienize as folhas de couve e lave as frutas em água corrente. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Caso seja necessário coar, bata somente a água com a couve e aproveite o resíduo que ficar na peneira para enriquecer outras preparações, como arroz e farofas.

Dicas

- Utilizar frutas maduras, pois são mais doces e favorecem a utilização de quantidades menores de açúcar.
- A hortelã pode ser utilizada em qualquer receita. Além de ser uma erva que ajuda na digestão, dá outro sabor aos sucos já conhecidos.
- Grandes quantidades de couve podem ser batidas no liquidificador com água e suco de limão, e o líquido pode ser congelado nas forminhas de gelo para preparar sucos.
- O talo da couve pode ser utilizado para preparo de farofas, bolinhos de arroz, omeletes, suflês, sopas, mexidos, recheio de tortas e salgados.

Espinafre

Possui ferro, fósforo, magnésio, vitaminas **A, C** e do complexo **B**.

Principais Funções:

- Combate o escorbuto (problema na gengiva).
- Importante na regulação do sistema nervoso.

Estudos mostram que o ácido oxálico encontrado no espinafre pode interferir na absorção do cálcio presente no leite e seus derivados, por isso, o consumo cru deve ser moderado.

Bolinho de espinafre do Popeye

Ingredientes

- 4 ovos;
- 2 xícaras (de chá) de folhas de espinafre picadas finas;
- 1 colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo especial;
- 1 pitada de pimenta-do-reino;
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico;
- Óleo para fritar.

Modo de preparo

- Bata os ovos inteiros, acrescente os demais ingredientes e misture bem.
- A massa deve ficar bem grossa. Em frigideira, com óleo bem quente, abaixe o fogo ao iniciar a fritura dos bolinhos. Frite os bolinhos colocados às colheradas na frigideira virando-os para que dorem dos dois lados.
- Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha. Sirva quente.

Dicas:

- O espinafre deverá ser lavado antes de picado (sobre uma tábua). Após, jogue água fervendo por cima para deixá-las ainda mais macias. Escorra-as para tirar o excesso de água.
- Bolinhos nutritivos salgados macios.
- É uma delícia com espinafre recém-colhido e tenro.
- O bolinho não fica encharcado, pois a massa não contém óleo.
- Você pode acrescentar na massa um pouco de arroz cozido se quiser.

Sopa de espinafre

Ingredientes

- 2 cebolas raladas;
- 7 batatas;
- 1 maço de espinafre (folhas e talos);
- Tempero a gosto;
- 1 ½ litro de água.

Modo de preparo

- Lave bem o espinafre.
- Frite a cebola até ficar transparente e reserve.
- Ferva a água e coloque os temperos e a cebola frita.
- Acrescente a batata picada em cubinhos e deixe cozinhar em fogo baixo.
- Quando a batata estiver macia, acrescente o espinafre e deixe ferver mais um pouco.
- Bater toda a sopa no liquidificador. Volte para a panela e ferva por mais alguns minutos.

Opcional:

Você pode deixar pedaços inteiros de batata na sopa.

Suflê de espinafre e aveia

Ingredientes

- 1 maço de espinafre (folhas e talos);
- 1 xícara (chá) de aveia;
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 3 gemas;
- 3 claras em neve;
- 1 cebola;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- ½ xícara (chá) de leite;
- 1 dente de alho amassado;
- 2 tomates picados;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

- Lave o espinafre e corte bem fininho.
- Lave os ovos, a cebola e o tomate.
- Corte a cebola e os tomates em cubinhos. Misture todos os ingredientes, deixando por último as claras em neve.
- Asse em fôrma untada até ficar consistente.

Repolho

Possui vitaminas **C** e do complexo **B**, ferro, cálcio, sódio, fósforo, potássio e fibras.

Principais Funções:

- Pode ser utilizado no tratamento das anemias.
- Ajuda na constituição dos ossos e dentes.
- Recomendado contra as infecções e hemorragias.
- Ajuda no funcionamento do intestino.

O repolho pode ser usado em saladas, sopas, ensopados, suflês e refogados, além de outras opções, como o "charuto" da culinária árabe.

Arroz com repolho e carne moída

Ingredientes

- 300 g de carne moída com bacon;
- 1 repolho médio picado;
- ½ pimentão verde;
- ½ pimentão amarelo ou vermelho;
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido;
- 2 dentes de alho amassados;
- 2 colheres (sopa) de óleo (para refogar o arroz);
- Água quente;
- Sal a gosto;
- Cheiro-verde picado;
- 1 cebola.

Suflê de repolho com cenoura

Ingredientes

- 400 g de repolho fatiado;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 cebola pequena picada;
- 3 ovos batidos;
- 1 lata de creme de leite sem soro;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 pitada de noz moscada;
- 2 cenouras raladas.

Modo de preparo

- Em uma frigideira, refogue a carne no próprio caldo (ou seja, sem óleo) com repolho.
- Acrescente os pimentões.
- Depois, adicione o arroz, o óleo, a cebola, o alho e o sal.
- Refogue bem e adicione a água para cozinhar o arroz.
- Deixe cozinhando em fogo médio até secar
- Salpique com o cheiro-verde.
- Deixe descansar por 10 minutos.

Modo de preparo

- Lave bem o repolho e corte-o em tirinhas finas. Rale a cenoura depois de lavá-la e descascá-la. Em uma panela aqueça a margarina e doure a cebola. Acrescente o repolho e a cenoura e refogue. Tampe a panela e cozinhe até amolecer. Retire do fogo, misture os ovos batidos. Junte o creme de leite. Tempere com o sal e a noz- -moscada. Coloque em um refratário de vidro e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos até começar a dourar. E está pronto!

Torta de repolho com atum

Ingredientes

- 1 repolho pequeno;
- 1 lata de atum;
- 3 ovos batidos;
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo;
- 1 folha de louro;
- Temperos verdes à gosto;
- Alho e óleo quanto baste;
- Sal à gosto.

Torta de repolho

Ingredientes

- ½ repolho;
- Salsa a gosto;
- 1 cebola;
- 1 pimentão;
- 2 colheres (sopa) de vinagre;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- Alho a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

- Corte o repolho em tiras finas e refogue com alho, sal, óleo e louro. Junte ao repolho refogado o atum, os ovos batidos e os temperos verdes picadinhos.
- Misture o trigo somente para dar consistência firme.
- Pincele com gema batida e asse em forno moderado.

Modo de preparo

- Lave todos os legumes e verduras em água corrente.
- Junte ao repolho cortado fininho a salsa, a cebola e o pimentão picados.
- Acrescente o vinagre, a pimenta e misture bem.
- Junte, em vasilha separada, os ovos, a margarina, o queijo, o sal, o alho batidinho, a farinha de trigo, o leite e o fermento em pó.
- Acrescente a mistura do repolho e mexa bem.
- Asse em tabuleiro untado e enfarinhado, em forno preaquecido.

Rúcula

Possui vitaminas **A** e **C**, cálcio e ferro.

Principais Funções:

- Importante para a saúde da pele e da visão.
- Fortalece o cabelo.
- Auxilia no desenvolvimento de ossos e dentes.

A rúcula possui sabor picante, embora seja mais forte e mais amargo. Pode ser preparada crua, em saladas ou refogada. É também uma ótima opção de recheio para pizza.

Macarrão com tomate e rúcula

Ingredientes

- 150 g de macarrão penne;
- 75 g de rúcula;
- 3 tomates picadinhos;
- 50 g de queijo parmesão;
- Sal a gosto;
- Azeite a gosto.

Modo de preparo

- Leve ao fogo uma panela com água e sal e, assim que começar a ferver introduza a massa e deixe-a cozinhar até ficar al dente.
- Lave e seque a rúcula.
- Assim que a massa estiver cozida, escorra-a e passe-a por água fria, para parar o cozimento.
- Num pirex, coloque a massa, a rúcula, os tomates picados e o parmesão, misturando cuidadosamente. Tempere com azeite e sirva decorando com mais parmesão em lascas.

Lasanha de rúcula

Ingredientes

- 250 g de massa fresca para lasanha;
- 5 tomates pequenos sem pele e sem semente;
- Azeite de oliva;
- Casca de 1 limão cortado em tiras;
- 1 maço de rúcula;
- 200 g de queijo branco (ricota, minas);
- Sal a gosto;
- 1 copo de molho de tomate.

Modo de preparo

Recheio

- Corte os tomates em cubos pequenos, transfira-os para um tigela, acrescente 3 colheres (sopa) de azeite de oliva, a casca do limão cortada em tirinhas, o sal e misture bem. Limpe e lave a rúcula, enxugue-a e corte em tiras finas.

Montagem

- Ligue o forno à temperatura média.
- Disponha sobre uma assadeira uma camada de massa, distribua por cima um pouco de rúcula e de tomates escorridos, alguns pedacinhos de queijo e um pouco do molho de tomate. Repita a operação até se esgotarem todos os ingredientes, terminando com o molho.
- Regue com um fio de azeite e leve ao forno médio por cerca de 10 minutos

Taioba

Possui vitaminas **C** e do complexo **B**, potássio, ferro, fósforo, cálcio e fibras.

Principais Funções:

- Boa para pele, cabelos e unhas.
- Previne câibras.
- Ajuda a fortalecer ossos e dentes.
- Importante para o bom funcionamento do intestino.

Os talos da taioba podem ser utilizados no preparo de arroz, farofas, sopas e refogados. Antes de picar, basta retirar a película dos talos com o auxílio de uma faca.

Suflê de taioba

Ingredientes

- 1 ½ copo de leite;
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- 1 pires de queijo muçarela ralado;
- 1 pires de queijo parmesão ralado;
- 1 pires de taioba picada fininha;
- 3 ovos.

Modo de preparo

- Pique a taioba e coloque-a para ferver, para tirar o amargo, e, em seguida, coloque-a na água fria para dar choque térmico. Pique-a novamente sobre uma tábua para ficar mais homogênea e reserve.
- Numa outra panela, coloque uma colher de margarina, a farinha de trigo e o leite, fazendo um creme, e reserve.
- Separe as claras das gemas e, em outra panela, bata as claras, que não podem ficar secas, mas úmidas. O segredo é não bater por muito tempo. Reserve.
- Passe as gemas numa peneira para retirar a película, adicione-as ao creme, novamente no fogo, e misture bem.
- Junte o queijo parmesão ralado e a taioba. Desligue o fogo e deixe descansar.
- Jogue a massa sobre as claras misturando delicadamente e acrescente a muçarela. Mexa bem e acrescente o sal.
- Unte o refratário com manteiga e despeje a massa.
- Leve ao forno preaquecido (180°C), durante 30 minutos.

Farofa de taioba

Ingredientes

- 5 dentes de alho;
- 10 folhas de taioba;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 2 ovos;
- Farinha de rosca.

Modo de preparo

- Lave as folhas da taioba. Corte as folhas em tiras e os talos em pedaços pequenos. Pegue uma frigideira ou panela e despeje um pouco de óleo. Coloque o alho e deixe dourar, acrescente os talos e a taioba fatiada. Mexa bem e acrescente a manteiga. Ponha 2 ovos e misture-os até ficarem prontos. Jogue farinha de rosca até ficar com consistência de farofa.

