

# Torta de espinafre e ricota

## Ingredientes da massa:

- 300 ml de leite
- 3/4 de xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Queijo ralado a gosto (opcional)

## Ingredientes do recheio:

- 1 colher de chá de orégano
- ½ maço de espinafre cru bem picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho, bem picados ou triturados
- 15 azeitonas sem caroço e picadas
- 1 xícara de ricota
- Azeite de oliva
- Queijo parmesão ralado
- Manteiga (ou margarina) para untar e farinha de trigo extra para enfarinhar refratária (ou assadeira)

## Modo de preparo:

1. Comece preparando o recheio. Doure a cebola com um pouco de azeite de oliva, acrescente o alho, o espinafre e refogue bem. Depois, desligue o fogo e deixe esfriar.
2. Faça uma mistura sem refogar de tomate, azeitona, orégano, azeite de oliva, sal e ricota esfarelada.
3. Depois que o refogado de espinafre, cebola e alho esfriar, acrescente a mistura de tomate, azeitona, orégano, azeite de oliva, sal e ricota esfarelada. Mexa bem e reserve.

4. Preaqueça o forno a uma temperatura média (+/- 180°C)
5. Para a massa, bata o leite, o óleo e os ovos no liquidificador.
6. Em velocidade baixa, junte aos poucos a farinha de trigo, coloque sal e por último o fermento em pó.
7. Despeje metade da massa numa forma refratária (ou assadeira) untada com manteiga (ou margarina) e enfarinhada com farinha de trigo. Coloque o recheio sobre a metade da massa.
8. Cubra com o restante de massa e depois polvilhe o queijo ralado por cima
9. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 15 porções.

---

## Couve refogada

Ingredientes:

- 1 maço de couve
- 2 colheres de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Lave as folhas de couve e retire os talos. Empilhe uma folha sobre a outra e enrole-as como se fossem um charuto. Comece a fatiar o “charuto” de couve para formar tiras bem finas.
2. Aqueça a manteiga ou o azeite em uma panela e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto.

4. Adicione a couve e refogue até começar a murchar.
5. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Sirva.

Rendimento: 4 a 6 porções.

---

## Empadão de frango

Ingredientes da massa:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 xícara de manteiga (ou margarina)
- 4 colheres de sopa de água
- 1 gema para pincelar

Ingredientes do recheio:

- 1 cebola grande picada
- 1 colher de sopa de manteiga (ou margarina)
- 3 tomates maduros, picados
- 2 xícaras de frango assado ou cozido desfiado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2/3 xícara de água
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde (coentro ou salsinha, com cebolinha) picado, a gosto
- 1 copo (+/- 250g) de requeijão cremoso (ou outro queijo cremoso)

Modo de preparo da massa:

1. Peneire a farinha de trigo com o sal em uma vasilha.
2. Adicione o óleo e a manteiga (ou margarina). Trabalhe rapidamente com as pontas dos dedos até obter uma textura de farofa.

3. Adicione a água aos poucos, amassando até ficar uma massa homogênea. Embrulhe a massa em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

Modo de preparo do recheio:

1. Aqueça uma panela e refogue a cebola com a manteiga (ou margarina) por 5 minutos.
2. Acrescente o tomate, o frango e a farinha de trigo dissolvida na água, mexendo até engrossar. Tempere com sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto.
3. Deixe o recheio esfriar.

Montagem e finalização do empadão:

1. Preaqueça o forno a uma temperatura média (+/- 180°C)
2. Abra um pouco mais da metade da massa entre duas folhas de plástico até atingir um tamanho suficiente para forrar o fundo e as laterais de uma forma redonda de fundo removível (ou refratário redondo). Forre o fundo e as laterais da forma com a massa.
3. Espalhe o recheio já frio. Cubra o recheio com o requeijão cremoso.
4. Abra o restante da massa para cobrir a torta e feche as laterais da mesma apertando bem para selar.
5. Decore a torta com as sobras da massa e depois pincele com a gema.
6. Leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.
7. Deixe amornar e depois sirva.

Rendimento: 8 porções.

---

# Shake de Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

- 1 copo de leite (integral, desnatado, [leite de amêndoas](#), ou outro de sua preferência)
- $\frac{1}{2}$  banana madura ou uma banana inteira pequena
- 1 colher de sopa de [biomassa de banana verde](#)
- 1 colher de cacau em pó ou achocolatado
- Raspas de gengibre
- Mel para adoçar

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o leite, a banana descascada, a biomassa de banana verde e o cacau em pó ou achocolatado. Bata até ficar homogêneo.
2. Acrescente um pouco raspas de gengibre, o mel a gosto e bata mais um pouco. A mistura esta pronta para beber.

Rendimento: 1 porção.

Obs.: Você pode variar a receita, substituindo a banana por outras frutas.

---

## Biomassa de banana verde

Ingredientes:

- 8 bananas verde
- Água para cobrir as bananas
- Água filtrada para bater as bananas

Modo de preparo:

1. Retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos. Lave-as bem.
2. Coloque as bananas na panela de pressão com água o suficiente para cobri-las completamente. Tampe a panela e, quando ela atingir a pressão (começar a chiar), abaixe o fogo e deixe por 8 minutos.
3. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.
4. Com cuidado, abra a panela, retire as bananas ainda bem quente e descasque-as para retirar a polpa.
5. Coloque a polpa em um liquidificador potente ou em um processador e bata com o mínimo de água possível, apenas o suficiente para bater com facilidade e virar uma pasta bem cremosa.
6. Guarde na geladeira por até 7 dias ou separe em porções pequenas individuais (cubos para sucos e 1/2 a 1 xícara para pratos culinários) e congele por até 3 meses.

Rendimento: mais ou menos 5 a 6 xícaras de biomassa.

Obs1.: A quantidade de bananas na panela de pressão vai variar com o tamanho/capacidade da panela de pressão de cada um. A quantidade de água também vai variar com o limite máximo para a altura do líquido de cada panela.

Obs2.: Para descongelar basta deixar a biomassa em temperatura ambiente ou aquecê-la em banho-maria.

Obs3.: A recomendação para consumo é de duas colheres de sopa de biomassa de banana verde por dia.

Obs4.: A biomassa substitui boa parte das receitas que utilizam óleo, maionese, creme de leite ou qualquer outro espessante e não altera ou interfere no sabor do prato. A biomassa de banana verde pode ser usada para: substituir leite em shakes, sucos e vitaminas; substituir o creme de leite no estrogonofe; engrossar caldos e sopas; adicionar ao omelete; fazer molhos; fazer uma "maionese" batendo com azeite; fazer

um salpicão com essa “maionese”; fazer bolos, tortas, pães, etc.

Obs5.: A biomassa de banana é uma massa feita da polpa da banana verde cozida e é chamada de biomassa por ser um ingrediente funcional, com características que melhoram as funções biológicas. Ela é rica em amido resistente que é uma espécie de fibra com potente ação prebiótica que estimula seletivamente o crescimento de bactérias benéficas no intestino, melhora o trânsito intestinal, diminui o risco de câncer no intestino, melhora a imunidade, previne o diabetes tipo 2, auxilia no controle do colesterol e triglicerídeos, aumenta a saciedade, ajuda na perda de peso e evita o acúmulo de gordura abdominal.

---

## Leite vegetal caseiro

Ingredientes:

- 1 xícara de amêndoas cruas in natura
- 4 xícaras de água filtrada ou mineral, além da água o suficiente para imersão
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Lave as amêndoas.
2. Coloque as amêndoas em um recipiente com água o suficiente para cobri-las. Cubra o recipiente com um paninho ou algo assim. Deixe de molho por pelo menos 8 horas, ou até cerca de 12 horas.
3. Escorra a água que ficou de molho, coloque as amêndoas no liquidificador com as 4 xícaras de água e bata bem.
4. Coe o leite em um recipiente, com uma peneira e um pano

de algodão fino e limpo. Deixe o líquido escorrendo e em seguida esprema bem o pano para retirar o resto do líquido.

5. Adicione o extrato de baunilha (opcional), bata mais um pouco no liquidificador e o leite está pronto.
6. Adoce a gosto, se assim desejar.
7. Se não for consumir na hora, deve-se guardar o leite fresco coberto e na geladeira por 4 a 7 dias (o leite geralmente precisará ser agitado antes de ser usado, para remisturar o líquido).

Rendimento: em torno de 1 1/2 litro.

Obs1.: Se quiser, substitua a água filtrada ou mineral por água de coco e assim terá um leite levemente adocicado.

Obs2.: O leite pode ser usado no preparo de receitas substituindo o leite de vaca, além de ser delicioso para beber. Se for usar o leite para receitas salgadas, não adicione a essência de baunilha no preparo.

Obs3.: Não jogue fora as sobras das amêndoas/castanhas. Elas podem ser utilizadas em várias receitas.

Obs4.: O leite de amêndoas é muito nutritivo e ajuda a alcalinizar o sangue, mantendo o organismo mais equilibrado. É menos calórico que o leite de vaca.

Obs5.: As amêndoas podem ser substituídas por outras frutas oleaginosas como castanhas (qualquer tipo de castanhas), nozes e avelãs. Apesar de terem muitas calorias, se forem consumidas da forma correta, podem ser excelentes nas dietas e ajudam a combater o colesterol. Segundo pesquisas, possuem propriedades antioxidantes, evitam o acúmulo de gordura, melhoram a imunidade, auxiliam na redução de doenças cardíacas e, além de todas essas vantagens, são uma boa opção para quem tem intolerância a lactose.

---



# Sopa de vegetais

## Ingredientes:

- 2 1/2 a 3 litros de água
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente pequeno de alho, bem picado ou triturado
- 1/2 cebola, bem picada ou triturada
- 3 batatas medias cortadas em cubos
- 1 cenoura cortada em cubos
- 2 xícaras de feijão branco cozido
- 1 maço de folhas e talos de beterraba – as folhas cortadas em tiras e os talos cortados em pedaços pequenos
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 1/2 xícara de massinha ou macarrão pequeno próprio para sopa
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite de oliva. Reserve.
2. Em uma panela grande, coloque a água para ferver. Depois adicione as batatas e a cenoura até ficarem macias.
3. Acrescente o tablete de legumes, o feijão branco, o molho de tomate e o refogado de alho e cebola. Deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Adicione as folhas e beterraba e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Adicione a pimenta do reino a gosto e ajuste o sal.
6. Adicione a massinha de sopa e deixe o tempo necessário para cozinhar a massa.
7. Sirva a sopa quente.

Rendimento: mais ou menos 5 a 6 porções.

Obs1.: se quiser sirva a sopa acompanhada de pão, torrada ou biscoito cream cracker.

Obs2.: as folhas e talos de beterraba podem ser substituídos por couve cortados em tiras.

---

## Grão-de-bico rápido e fácil

Ingredientes:

- 4 xícaras de [grão-de-bico cozido](#)
- 1 tomate maduro picado
- 1 colher de chá (ou mais) de curry
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de sopa de salsa (fresca ou seca) picada
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue o grão-de-bico e o tomate no azeite de oliva até que os tomates desmanchem um pouco .
2. Adicione o curry, a páprica, a salsa e o sal a gosto. Misture tudo e refogue mais um pouco.
3. Sirva ainda quente como acompanhamento de outros pratos.

Rendimento: 3 a 4 porções.

---

# Caldo Verde 2

Receita enviada por: Matéria Primma

Ingredientes:

- 3 batatas médias cozidas e raladas
- 1 pedaço de linguiça portuguesa ou chorizo
- 1 maço de couve picada
- 1 litro de água
- Azeite e sal

Modo de preparo:

1. Em uma panela, acrescente as batatas já cozidas e raladas, a couve picada e a linguiça ou o chorizo em rodelas.
2. Regue com azeite e tempere com sal.
3. Deixe ferver por alguns minutos.

Obs.: Crédito: Restaurante Claudius Grill

---

# Aperitivo de batata

Ingredientes:

- 8 batatas médias
- 2 claras de ovo
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta vermelha chilli em pó

- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de cominho em pó
- 1  $\frac{1}{4}$  colher de chá de páprica
- 2 colheres de chá de tempero italiano (se não tiver tempero italiano, use orégano e tomilho).
- 1  $\frac{1}{4}$  colher de chá de sal
- Óleo vegetal ou azeite de oliva

#### Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 220 C.
2. Em uma tigela pequena, misture os temperos e o sal. Reserve.
3. Em uma tigela grande, bata levemente as claras. Reserve.
4. Em seguida, descasque, lave e seque as batatas. Depois, corte cada batata em vários pedaços, tipo barrinhas (nem muito grossas e nem muito finas).
5. Mergulhe as batatas cortadas nas claras batidas para ficarem todas revestidas.
6. Salpique os temperos sobre as batatas e misture bem para ficarem revestidas.
7. Forre uma assadeira com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária e espalhe por cima uma boa quantidade de óleo vegetal ou azeite de oliva. (Se achar melhor, use duas assadeiras)
8. Em seguida, coloque as batatas cortadas na assadeira e espalhe-as na mesma.
9. Asse por aproximadamente 40 minutos mas, para evitar que as batatas quebrem ou deformem, mova as batatas, usando uma espátula, em volta da assadeira a cada 5-7 minutos. (Opcional: Se enquanto assa, você achar que as batatas parecerem um pouco ressecadas, regue um pouco de óleo vegetal ou azeite de oliva por cima das batatas.)
10. Sirva ainda quente e salpique mais sal, se necessário.

Rendimento: 6 a 8 porções.