

# 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.

---

## 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.

---

## 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.

---

# 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.

---

## 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.

---

## Bolinhos de batata e queijo

Ingredientes:

- 3/4 xícara de sobras de purê de batatas. Se não tiver sobras, faça um purê simples com os seguintes ingredientes: 2 batatas médias (lavadas e cortadas em pedaços grandes), 1 colher de sopa de manteiga, 1/4 de xícara (ou um pouco mais) de leite e sal a gosto.
- 3/4 xícara de farinha de trigo (e mais uma quantidade extra para enfarinhar a superfície lisa)
- 1/2 xícara de queijo (mussarela, tipo lanche, cheddar ou uma mistura dos mesmos), ralado no ralo grosso (e mais uma quantidade extra para espalhar por cima de cada bolinho)
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga gelada, cortada em pedaços para facilitar quando misturar
- 1 ovo (não precisa estar na temperatura ambiente), batido
- 1/3 xícara de leite gelado (e mais uma quantidade extra para pincelar o topo dos bolinhos)
- Manteiga e farinha de trigo para usar na assadeira

Modo de preparo:

1. Se não tiver sobras de purê de batatas, faça um purê simples seguindo as instruções a seguir. Coloque os pedaços de batatas em uma panela, cubra com água e coloque sal a gosto. Leve para ferver até que as batatas fiquem macias. Escorra a água, transfira as batatas para um refratário, adicione a manteiga, o leite e o sal. Enquanto as batatas ainda estão quentes, amasse as batatas com um machucador de batata até que fique uma mistura mais homogênea. Deixe esfriar totalmente.
2. Prepare uma assadeira untada com manteiga e farinha de trigo, ou use um pedaço de papel manteiga ou vegetal (próprio para culinária) sobre a assadeira.
3. Preaqueça o forno a uma temperatura média de 180°C.
4. Em uma tigela grande, adicione a farinha de trigo, o sal, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o açúcar. Misture tudo com uma colher.
5. Adicione a manteiga gelada em pedaços. Misture tudo com as mãos tentando espedaçar os pedaços de manteiga gelada.
6. Adicione a quantidade de purê de batata solicitada nesta receita e misture tudo com um garfo ou as mãos para ir soltando os pedaços do purê, até um ponto em que ainda fique uma mistura granulada.
7. Adicione o queijo ralado e misture tudo com uma colher para distribuir o queijo igualmente.
8. Faça um buraco no centro da mistura e adicione o ovo batido e o leite gelado. Misture tudo com uma colher movendo a mistura nas extremidades para o centro. O segredo desta receita é trabalhar com a massa o mínimo possível para não alterar muito a temperatura dos ingredientes gelados.
9. Vire a mistura em uma superfície lisa e enfarinhada. Espalhe a mistura na superfície pressionando para os lados com as mãos e a ajuda de mais um pouco de farinha por cima (pois a massa fica grudenta).
10. Agora comece a cortar os bolinhos com um cortador redondo de biscoitos ou usando um copo.
11. Espalhe os bolinhos na assadeira previamente preparada.

Pincele o topo dos bolinhos com leite e espalhe um pouco do resto do queijo ralado em cima de cada bolinho.

12. Leve ao forno para assar por 15 a 20 minutos, ou até que fiquem dourados.

13. Sirva imediatamente.

Rendimento: 8 a 10 bolinhos.

Obs1.: A espessura que a massa deve ter ao ser espalhada na superfície é de 1cm ou mais. Lembre que esta quantidade de massa é para 8 a 10 bolinhos e que, após cortar os bolinhos, você junta o resto novamente para cortar mais e assim por diante até terminar a massa. Então tente calcular de acordo com o tamanho dos bolinhos.

Obs2.: Sugestão para servir: corte o bolinho ao meio, passe manteiga em cada lado e faça um sanduiche colocando ovo frito e uma fatia de presunto como recheio. Eles são óimos no café da manhã. Podem também ser servidos para acompanhar uma sopa.

Obs3.: Use o restante do purê de batatas que sobrar como quiser. Na verdade esta receita é própria para fazer com sobras de purê de batatas.

---

# Moussaka

## Ingredientes:

- 2 xícaras mais 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 6 folhas de louro
- 2 paus de canela
- 1 cebola grande bem picadinha
- 900g a 1 kg carne moída
- $\frac{1}{4}$  xícara de extrato de tomate
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de canela em pó, além de mais para polvilhar (empanar)
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de noz-moscada ralada na hora
- $\frac{1}{4}$  colher de chá de cravo em pó
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de chá de açúcar
- 6 a 7 tomates, de tamanho pequeno a médio, picados
- 2 xícaras de água
- 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal, além de mais a gosto
- Pimenta do reino moída, a gosto
- 8 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 xícara de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite
- 4 ovos batidos
- 3 berinjelas grande, cortada em fatias de cerca de 0,5 cm de espessura
- 5 batatas médias, descascadas, cortadas transversalmente em fatias finas
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- Manteiga ou mais azeite de oliva para untar refratário (ou assadeira)

## Modo de preparo:

1. Aqueça as 3 colheres de sopa azeite de oliva em uma panela no fogo médio a alto. Acrescente as folhas de louro, os paus de canela, a cebola e cozinhe por cerca de 5 minutos. Adicione a carne e cozinhe até que todo o líquido se evapore e a carne fique dourada (cerca de 30 minutos). Adicione o extrato de tomate, 1  $\frac{1}{4}$  colher de chá de canela em pó,  $\frac{1}{4}$  colher de chá de noz-moscada, o cravo e cozinhe por cerca de 2 minutos. Acrescente o vinagre, o açúcar, o tomate, as 2 xícaras de água e deixe ferver. Reduza o fogo para médio a baixo e, com a panela parcialmente coberta, cozinhe até que quase todo o líquido se evapore (cerca de 1 hora e meia). Em seguida, retire do fogo e descarte os paus de canela e as folhas de louro. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Reserve.
2. Para o molho Bechamel, comece aquecendo a manteiga em uma panela no fogo médio a alto. Adicione a farinha de trigo e cozinhe até ficar homogêneo (cerca de 2 minutos). Adicione 1  $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal, o resto da canela em pó, o resto da noz-moscada, o leite e cozinhe até engrossar (cerca de 10 minutos). Retire do fogo e deixe esfriar um pouco. Transfira a mistura para um liquidificador e bata com os ovos até ficar homogênea (se quiser, use uma batedeira de bolo ou misture à mão usando uma colher de pau). Reserve.
3. Aqueça o resto (2 xícaras) do azeite de oliva em uma frigideira no fogo médio a alto. Polvilhe (empane) as fatias de berinjela com a canela em pó e, em pequenas quantidades, comece a fritar no óleo até dourar (aproximadamente 10 minutos). Transfira para um prato forrado com papel toalha para escorrer. Reserve.
4. Cozinhe as batatas em uma panela grande com água e sal, até ficarem quase macias (cerca de 10 minutos). Escorra e transfira para uma tigela de água com gelo para parar o cozimento. Escorra e reserve.
5. Unte um refratário (ou assadeira) de mais ou menos 25cm x35cm com manteiga ou azeite de oliva e comece a montar

as camadas. Espalhe 1 xícara do molho Bechamel e polvilhe com  $\frac{1}{3}$  xícara do queijo parmesão. Espalhe as fatias de batatas sobre o queijo e cubra com as fatias de berinjela. Espalhe o molho de carne sobre as fatias de berinjela e, sobre o mesmo, espalhe o restante do molho Bechamel. Polvilhe com o restante do queijo parmesão e leve ao forno até dourar (cerca de 1 hora).

Rendimento: 12 a 16 porções.

Obs1.: Se achar que a quantidade de azeite de oliva extravirgem é muito grande, substitua as 2 xícaras que serão usadas na fritura da berinjela por óleo vegetal comum e mantenha o restante (as 3 colheres de sopa) que será usado para refogar a carne.

Obs2.: Esta é uma receita que rende muito. Se quiser, reduza os ingredientes para fazer metade da receita.

---

## **Bolinhos de abobrinha**

Ingredientes:

- 450g de abobrinha (cerca de 2 de tamanho médio), ralada
- 30g queijo Parmesão ralado
- 2 ovos batidos
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo (comum ou

integral)

- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 pitada de pimenta vermelha em pó (opcional)
- Óleo vegetal ou azeite de oliva para fritar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, coloque o queijo parmesão, os ovos, a farinha de trigo, o sal, a pimenta do reino e a pimenta vermelha em pó. Misture tudo.
2. Remova o excesso de líquido da abobrinha, junte à mistura na tigela e misture tudo.
3. Aqueça um pouco de óleo (ou azeite de oliva ) em uma frigideira e adicione 2 colheres de sopa da mistura para cada bolinho.
4. Frite 3 a 4 bolinhos de cada vez por 2 a 3 minutos de cada lado e até dourar. Coloque os bolinhos fritos em um prato grande forrado com papel toalha.
5. Sirva ainda quente.

Rendimento: 10 a 12 bolinhos.

---

## Torta de brócolis com presunto

Ingredientes:

- 6 ovos inteiros

- 1/4 de xícara de leite
- Tempere a gosto (pode usar sal, pimenta do reino, páprica, pimenta vermelha em pó)
- 2 xícaras de brócolis, levemente cozidos e picados
- 200g de presunto de peru, cortado em tiras ou cubinhos
- 1 xícara (ou mais, se preferir) de queijo mussarela (se quiser misture com queijo prato e parmesão) ralado no ralo grosso
- Manteiga para untar

Modo de preparo:

1. Unte um refratário com manteiga. Reserve.
2. Preaqueça o forno a uma temperatura moderada (mais ou menos 180° a 200° C).
3. Misture os 3 primeiros ingredientes em uma tigela grande.
4. Adicione o brócolis e o presunto e misture tudo. Despeje a mistura no refratário.
5. Espalhe o queijo (ou mistura de queijo) por cima.
6. Leve ao forno por 25 a 30 minutos.

Rendimento: 6 a 8 porções.

---

## Torta de abobrinha

Ingredientes:

- 5 ovos

- 1 xícara de farinha de trigo com fermento
- 3 abobrinhas pequenas, raladas
- 1 cebola grande picada
- 200g de bacon (ou presunto), picado
- 1 xícara de queijo cheddar (ou mussarela) ralado
- 1/4 xícara de óleo vegetal (ou azeite de oliva extra virgem)
- Manteiga para untar a assadeira

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno na temperatura de 180°C (350°F).
2. Adicione os ovos em uma tigela e bata bem com uma batedeira. Em seguida, adicione a farinha de trigo com fermento e bata até obter uma mistura mais homogênea.
3. Acrescente a abobrinha, a cebola, o bacon (ou presunto), o queijo e o óleo vegetal (azeite de oliva extra virgem). Mexa tudo manualmente com uma colher de pau.
4. Unte com manteiga uma assadeira anti-aderente, de mais ou menos 30X20cm (ou 25X25cm), coloque a mistura dentro e espalhe.
5. Leve para assar por 30 a 40 minutos.
6. Deixe esfriar por 10 a 20 minutos e depois corte em pedaços.

Rendimento: mais ou menos 16 pedaços.