



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
ESCOLA PAULISTA DE MEDICINA



Livro de Receitas

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



Projeto de pesquisa: Terapia de horticultura na promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde: um estudo exploratório. Material elaborado pelas nutricionistas Natália de Aquino Guerreiro (CRN 56150), Cintia Sulzbach (CRN 68253) Mariana Stevenson (CRN 64460/P) e Profa. Dra. Luciana Tomita (UNIFESP, CRN11377)



ANTEPASTO DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão amarelo
- 3 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de azeitona preta picada
- 2 cebolas
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 1 pacote de uva passa
- Pimenta calabresa à gosto
- Azeite de oliva o quanto baste
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique todos os ingredientes.
2. Reserve a uva passa e misture os demais ingredientes.
3. Coloque a mistura em uma forma e regue com azeite.
4. Leve ao forno e mexa de 15 em 15 minutos, sempre colocando um pouco mais de azeite quando necessário (tem que ficar molhadinho sempre).
5. Quando perceber que está bem em ponto de molho (não pode estar derretido) coloque as uvas passa e deixe mais uns 15 minutos.
6. Ele não pode ficar seco.
7. O azeite vai deixá-lo suculento.
8. Sirva com torradas e pães sírio.
9. Sirva também de molho para massas.

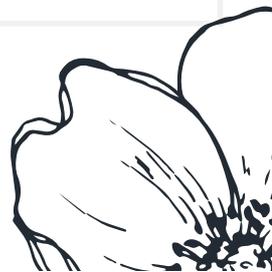
CASCA DE MELANCIA REFOGADA

INGREDIENTES

- Casca da melancia, tirar a casca verde e parte vermelha e picar
- Cebola picada
- Alho picado
- Cheiro verde (salsinha) picadinho
- Açafrão ou páprica para dar cor (opcional)
- Sal, pimenta do reino

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola, alho e depois que ficar dourado junte a casca de melancia. Coloque um pouco de sal e açafrão ou páprica. Cubra com um pouco de água a casca de melancia e deixe cozinhar até amolecer.
2. Quando ficar macio, junte cheiro verde e sirva!





OMELETE DE NIRÁ COM CEBOLA

INGREDIENTES

- 3 ovos (grandes)
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 xícara de Nirá picado (cebolinha japonesa)
- 2 colheres de cebola picada
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 1/2 xícara de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira média (antiaderente) refogue na manteiga a cebola, a cenoura e o nirá por 5 minutos. Reserve.
2. Separadamente, bata muito bem os ovos, leite, farinha de trigo, fermento e sal.
3. Assim que estiver bem batido (de preferência num processador de alimentos), misture o refogado e mexa para que fique homogêneo.
4. Aqueça a frigideira novamente (aproveite a mesma frigideira do refogado) e despeje a mistura.
5. Cozinhe em fogo baixo, com a frigideira tampada.
6. Após 10 minutos aproximadamente, vire o omelete para dourar ambos os lados.

Você pode preparar o omelete do seu jeito batendo o ovo e colocando o nirá picado e um pouco de sal. Fica uma delícia! Experimente!

TIRA-GOSTO DE SEMENTES

INGREDIENTES

- Sementes de abóbora ou melão,
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as sementes e salgue-as.
2. Deixe secar por 24 horas e leve ao forno para tostar.
3. Sirva.





PANQUECA DE OVO COM BERTALHA

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 maço de bertalha
- Sal
- Água

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de bertalha, retire o talo e pique em tiras finas;
2. Refogue os temperos com um fio de azeite e com quaisquer especiarias que desejar. Alho, cebola, sal e pimenta são ótimas opções;
3. Em uma tigela, bata os dois ovos com uma pitada de sal e uma colher de água. Esta massa rende 4 porções;
4. Unte a frigideira com azeite e coloque $\frac{1}{4}$ da massa. Vire e cozinhe também do outro lado;
5. Acrescente a bertalha refogada na massa, enrole e sirva.

PEIXINHO DA HORTA À MILANESA

INGREDIENTES

- Folhas de peixinho da horta
- Farinha de trigo
- Sal
- Leite ou ovo
- Farinha de rosca
- Óleo

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de peixinho e reserve.
2. Pegue 3 pratos: uma para colocar um pouco de farinha de trigo com um pouco de sal. No segundo prato, coloque ovo batido ou leite. O terceiro prato com farinha de rosca (ou pão velho ralado).
3. Passe folha por folha na farinha de trigo. Depois, passe no ovo batido ou leite. E por último, passe na farinha de rosca.
4. Aqueça o óleo. Quando estiver quente, frite o peixinho da horta. Depois que estiver dourado, retire e deixe escorrer no prato com papel absorvente (papel toalha), jornal ou escorredor de frituras.
5. Sirva a seguir!



ORAPRONOBIS REFOGADO

INGREDIENTES

- Folhas de orapronobis
- Cebola picada
- Temperos (sal, pimenta)

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de orapronobis. Corte em fatias e reserve.
2. Esquente a frigideira, coloque um pouco de sal. Refogue a cebola e as folhas de orapronobis. Se preferir, pode colocar um pouco de água para ajudar a amolecer. Tempere com sal e pimenta e sirva.

ORAPRONOBIS CHIPS

INGREDIENTES

- Folhas de orapronobis
- Óleo

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de orapronobis e deixe escorrer o excesso de água.
2. Esquente a frigideira e coloque um pouco de óleo.
3. Coloque folha a folha e doure cada lado. Ela encolhe um pouco porque perde a água. Doure do outro lado.





CARNE LOUCA SEM CARNE! BANANA LOUCA

INGREDIENTES

É parecida com a carne louca, mas feita de cascas de banana.

- Casca de 8 bananas (pode ser qualquer banana madura)
- 1 cebola e meia picada
- 1 pimentão pequeno
- Alho a gosto
- 1 cenoura ralada
- Louro em pó
- Cominho
- Pimenta do reino
- Shoyu
- 1 pacote de molho de tomate

MODO DE PREPARO

1. Lave as cascas de bananas. Você pode guardar as cascas de banana na geladeira até juntar para preparar a sua receita. Desfie com a ajuda de um garfo, no sentido do comprimento ou sentido da fibra.
2. Esquente a frigideira. Coloque óleo, cebola picada, alho, pimentão e depois que refogar, junte as cascas de banana. Junte os temperos e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até amolecer.
3. Está pronto! Acompanha um pão ou a sua refeição!

APERITIVO DE CASCAS CDE BATATA

INGREDIENTES

- Cascas de batatas
- Óleo para fritar
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as cascas de batatas
2. Frite em óleo quente até ficarem douradas e sequinhas
3. Tempere com sal





PATÊ DE SEMENTE DE GIRASSOL

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de semente de girassol (crua, sem casca)
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de água
- 1 dente pequeno de alho
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de cebolinha picada
- 1/2 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de Semente de Chia (opcional)
- Pimenta do reino a gosto

(As ervas são opcionais, também pode ser temperado com azeitona, pimenta calabresa, páprica defumada)

MODO DE PREPARO

1. Deixe as sementes de girassol de molho por no mínimo 4 horas em água fria ou 1 hora em água quente. Em seguida, descarte a água e enxague.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a semente de chia e o azeite, até obter consistência de patê.
3. Por último, adicione o azeite e a semente de chia, misture com uma colher e está pronto!

PATÊ DE TALO DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 1 copo de água (200mL)
- 1 pires (chá) de talos de beterraba
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal, orégano, pimenta do reino e salsa a gosto

MODO DE PREPARO

1. Refogue os talos em pouca água com sal por 5 minutos
2. Despreze a água que sobrar.
3. Bata no liquidificador, adicionando água a maionese, a cebola e o óleo.
4. Tempere a gosto, com orégano, pimenta do reino e salsa.





PATÊ DE CASCA DE ABÓBORA-MORANGA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) casaca de abóbora
- 1 colher (chá) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1/4 de limão em suco
- Orégano, sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a casca em água com óleo e condimentos por 10 minutos.
2. Despreze a água que sobrar.
3. Bata no liquidificador.
4. Adicione sal a gosto.

PATÊ DE RAMA DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de rama de cenoura
- 1 e 1/2 copo de água (300mL)
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Pimenta do reino e orégano a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Refogue as ramas em água com sal por 10 minutos
2. Despreze a água que sobrar
3. Bata no liquidificador e adicione a maionese, a cebola e o óleo.
4. Tempere a gosto com orégano e pimenta do reino.





CEVICHE DE MANGA

INGREDIENTES

- 2 mangas
- 1 cebola roxa cortada em tirinhas
- Folhas de hortelã grosseiramente picadas
- Folhas de coentro grosseiramente picadas
- Suco de 4 limões
- Sal
- 1 colher (sopa) de pimenta dedo de moça picada (sem as sementes)
- 1 colher (chá) de gengibre fresco
- 1 colher (sopa) de gergelim preto ou semente de chia (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Pique a manga.
2. Acrescente a pimenta picada, a cebola cortada em tiras, as folhas de hortelã e de coentro grosseiramente picadas e o gengibre.
3. Regue com o suco de limão e misture bem.
4. Junte o leite de coco, misture novamente e polvilhe o gergelim. Sirva em seguida.

MOLHO PESTO COM RAMA DA CENOURA

INGREDIENTES

- 3 a 4 xícaras de rama de cenoura
- 1 xícara de folhas com caules finos de manjericão
- 2/3 xícara de azeite de boa qualidade
- 1/2 xícara de queijo parmesão picado ou ralado (ideal ser queijo fresco, não o de pacotinho)
- 1/2 xícara da castanha da sua preferência (eu usei um mix: castanha do Pará, Baru e semente de girassol que tem o preço acessível e é bem saborosa)
- 3 dentes (médios ou 2 grandes) de alho
- 1 colher de café de sal
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, utilizando no início o "pulsar" se necessário, ou parando algumas vezes para mexer e ajudar a homogeneizar a pastinha.

Dica de ouro: coloque 2 ou 3 pedrinhas de gelo para bater junto, diminuir a temperatura vai manter o seu pesto verdinho.





ESTROGONOFE DE CASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES

Acredite: seu estrogonofe com casca de melancia ficará uma delícia – o segredo é caprichar nos temperos.

- 500 g de entrecasca de melancia (a parte branca)
- 1 alho picado
- 2 cebolas picadas
- Fio de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 50 g de tomate sem pele
- 200 ml de água
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 200 ml de creme de leite
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tire a casca verde e vermelha da casca da melancia. Corte a parte branca pedaços pequenos e retangulares.
2. Refogue o alho e a cebola em óleo em uma panela e acrescente o sal, a pimenta-do-reino e o tomate sem pele.
3. Mexa bem e adicione a entrecasca com a água. Ela tem que cozinhar, mas sem desmanchar.
- 4.4. Acrescente o molho de tomate e o ketchup e desligue o fogo para colocar o creme de leite.
5. Mexa cuidadosamente e sirva.

MASSA VERDE PARA PANQUECA

SUGESTÃO

Para esta receita, use talos de agrião, talos de couve, talos de couve-flor etc.

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de talos bem lavados, cortados e cozidos
- 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo ou 7 colheres (sopa) rasas
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de margarina.

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os talos com leite ou passe por peneira.
2. Junte os demais ingredientes e continue batendo.
3. Unte uma frigideira com óleo e coloque para fritar uma parte da massa que cubra o fundo da frigideira (correspondente a uma concha ou colher de arroz).
4. Recheie a gosto.
5. Sirva com molho de tomate ou molho branco.



ASSADO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

SUGESTÃO

Para esta receita, use cozidos ou refogados de: talos de agrião, talos de beterraba, talos de brócolis, talos de couve etc.; ou folhas de beterraba, folhas de cenoura, folhas de nabo, folhas de rabanete etc.; ou cascas de abóbora japonesa ou cascas de chuchu.

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de talos, folhas ou cascas, bem lavadas, picadas e cozidas
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite
- 2 ovos batidos
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- Cheiro verde e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata bem os ovos e misture o restante dos ingredientes.
2. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente.
3. Escorra os bolinhos em papel absorvente.

SOPA DE TALOS OU FOLHAS

SUGESTÃO

Para esta receita, use talos ou folhas de agrião, beterraba, cenoura, couve, nabo, rabanete etc.

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de talos ou folhas bem lavados
- 2 batatas picadas
- 1 cenoura picada
- 1 xícara (chá) de caldo de carne
- 1,5 L de água
- Temperos e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Pique bem, ou bata em liquidificador com um pouco de água, os talos ou folhas.
2. Coloque-os em uma panela com os demais e leve ao fogo para cozinhar até ficarem macios.
3. Sirva.





BOLINHOS DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

SUGESTÃO

Para esta receita, use: talos de acelga, talos de agrião, talos de brócolis, talos de couve, talos de couve-flor etc.; ou folhas de beterraba, folhas de cenoura, folhas de nabo, folhas de rabanete etc.; ou cascas de chuchu.

NOTA

No caso de utilizar-se talos de brócolis, couve ou couve-flor, recomenda-se que estes sejam submetidos a uma pré-fervura antes do preparo, podendo aproveitar-se desta água para outras preparações (arroz, sopa etc)

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas, bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- Sal a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Bata bem os ovos e misture o restante dos ingredientes.
2. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente.
3. Escorra os bolinhos em papel absorventes

SUFLÊ DE FOLHAS

SUGESTÃO

Para esta receita, use folhas de beterraba, cenoura, nabo rabanete etc.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de folhas bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina ou óleo
- 3 ovos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture o leite, a farinha de trigo e a margarina ou óleo.
2. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.
3. Retire do fogo acrescente as gemas e as folhas misturando bem.
4. Coloque as claras em neve misturando cuidadosamente.
5. Leve ao forno para assar em forma untada até dourar.



POLENTA COM FOLHAS

SUGESTÃO

Para esta receita, use folhas de beterraba, couve-flor, nabo, rabanete etc.

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de folhas bem lavadas, picadas e cozidas
- 3 xícaras (chá) de fubá
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela funda coloque o óleo, o sal, a cebola e o alho. Leve ao fogo para fritar, juntando em seguida as folhas.
2. Acrescente 1 litro de água fria.
3. Quando abrir fervura, junte o fubá previamente umedecido.
4. Deixe cozinhar por uns 10 minutos, mexendo sempre.
5. Sirva a polenta quente ou fria.

CARNE MOÍDA COM TALOS

SUGESTÃO

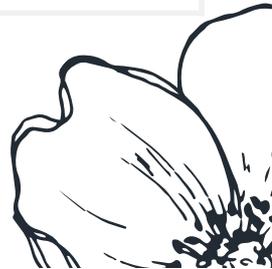
Para esta receita, use talos de beterraba, brócolis, couve, etc.

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de carne moída
- 3 xícaras (chá) de talos bem lavados e cortados com 3 cm de comprimento
- 2 tomates sem peles e sementes
- 1 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Cheiro-verde e sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Frite ligeiramente a cebola e o tomate no óleo.
2. Acrescente a carne moída e o restante dos ingredientes.
3. Deixe cozinhar até que a carne e os talos estejam macios
4. Sirva.





FOLHAS REFOGADAS

SUGESTÃO

Para esta receita, use folhas de beterraba, brócolis, couve-flor, nabo, rabanete, etc.

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de folhas bem lavadas e picadas
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado (opcional)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Frite no óleo, a cebola e o alho até dourar.
2. Junte as folhas e o sal.
3. Misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo e panela tampada no próprio suco, até que estejam cozidas. Se necessário acrescente água aos poucos, para não queimar.

TORTA SALGADA

SUGESTÃO

Para o recheio desta receita use folhas de beterraba, brócolis, couve-flor, nabo, rabanete, etc., bem lavadas e refogadas com tomate, óleo, cebola, alho (opcional) e sal.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou misture-os bem em uma tigela.
2. Para montar a torta, unte uma forma, despeje a metade da massa, despeje todo o recheio e, por fim, despeje o restante da massa.
3. Leve para assar até que a massa esteja dourada.





ÁGUA AROMATIZADA - LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 L de água
- Meio limão siciliano em fatias
- 1 pedaço de gengibre em raiz.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por no mínimo 1 horas antes de servir.

VINAGRE AROMATIZADO

INGREDIENTES

- 500 mL de vinagre de maçã ou de hortelã
- 1 dente de alho
- Ramos de manjeriço
- 10 unidades de pimenta rosa seca

MODO DE PREPARO

1. Higienize o manjeriço e o hortelã e seque-o bem em papel -toalha.
2. Ponha água em uma panela e deixe ferver, depois coloque o vinagre em um vidro esterilizado e leve por 5 minutos em banho-maria.
3. Retire do fogo e coloque os ingredientes dentro do vidro onde está o vinagre.
4. Tampe bem e deixe descansar por uma semana.
5. A validade do seu vinagre não será mais a mesma, ele terá 3 meses e você poderá completar com outro vinagre até o prazo vencer.
6. O vidro deve ser higienizado e seco para garantir a qualidade do vinagre aromatizado.

CHÁ DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 3 maracujás grandes
- 2 L de água
- Açúcar à gosto

MODO DE PREPARO

1. Separar a polpa dos maracujás e colocar as cascas para ferver nos 2L de água.
2. Deixar ferver por 10 minutos.
3. Coar e acrescentar a polpa, fazer infusão por 15 minutos.
4. Coar e adoçar à gosto.





AZEITE AROMATIZADO

INGREDIENTES

- 500 mL de azeite
- Alho desidratado
- Ramos de alecrim
- 10 unidades de pimenta calabresa seca

MODO DE PREPARO

1. Higienize o alecrim e seque-o bem em papel-toalha e depois deixe-o secar completamente ao tempo.
2. Retire um pouquinho do azeite do vidro e introduza o alecrim, o alho desidratado e as pimentinhas calabresas.
3. Tampe bem e deixe descansar por uma semana.
4. A validade do seu azeite não será mais a mesma, ele terá 3 meses e você poderá completar com outros azeites até o prazo vender.
5. Embora o azeite aromatizante seja de fácil elaboração é preciso ter cuidado especial, quanto ao recipiente que irá acondicioná-lo.

SAL DE ERVAS

INGREDIENTES

- 10 gr. de alecrim desidratado
- 10 gr. De tomilho desidratado (opcional)
- 20 gr. de manjeriço desidratado
- 20 gr. de salsinha desidratada
- 20 gr. de orégano desidratado
- 20 gr. de sal marinho (ou sal comum)

MODO DE PREPARO

Você pode só misturar com uma colher os ingredientes ou se quiser um tempero mais fino bater no liquidificador para triturar, depois armazenar em um vidro e deixar em local seco, de preferência dentro de um armário.

