Alimentamente

SOMBRA E ÁGUA FRESCA

ESSE É UM LIVRETO COM AS RECEITAS QUE FORAM PREPARADAS COM AS TURMAS DE SEGUNDO ANO DA ESCOLA ELEVA.

TODA RECEITA É VERDADEIRA E GOSTOSA, NÃO SE APEGUE, USE COMO BASE PRA CRIAR.

ELABORADO POR ONALDO BRANCANTE E LUIZA SATURNINO
ALIMENTAMENTE / 2017

WWW.ALIMENTAMENTE.ORG

HAMBÚRGUER DE BETERRABA

SERVE 12 PESSOAS

INGREDIENTES

300G DE BETERRABA
300G DE CENOURA
1/2 XÍCARA FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1/2 XÍCARA FARINHA DE ARROZ
1/4 XÍCARA DE AZEITE
ORÉGANO
SAL E PIMENTA DO REINO
ÁGUA FILTRADA

PREPARO

RALE AS CENOURAS E BETERRABAS. MISTURE EM UM RECIPIENTE TODOS OS INGREDIENTES, ACRESCENTE AS FARINHAS E ÁGUA AOS POUCOS, ATÉ DAR LIGA. TEMPERE A GOSTO COM ORÉGANO FRESCO, SAL E PIMENTA.

FAÇA PEQUENOS HAMBÚRGUERES COM A MISTURA, DOURE POR 4 MINUTOS EM UMA FRIGIDEIRA COM AZEITE, DEPOIS VIRE-OS E DOURE POR MAIS 4 MINUTOS.

CREME DE CASTANHAS

SERVE 12 PESSOAS

INGREDIENTES

300G CASTANHA DE CAJU QUEBRADA
30G CÚRCUMA EM PÓ
1 DENTE DE ALHO
50ML DE AZEITE
SUCO DE 1 LIMÃO
SAL E PIMENTA

PREPARO

HIDRATE AS CASTANHAS POR PELO MENOS 40 MINUTOS EM ÁGUA FILTRADA. DESCARTE ESSA ÁGUA E DESPEJE AS CASTANHAS EM UM LIQUIDIFICADOR. COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFACADOR E UM POUCO DE ÁGUA FILTRADA, SE NECESSÁRIO, ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA.

CASO DESEJE MAIS COR AMARELA, BASTA ACRESCENTAR MAIS CÚRCUMA.

TABULE DE QUINOA

SERVE 12 PESSOAS

INGREDIENTES

250G DE QUINOA VERMELHA
3 TOMATES
1 CEBOLA
3 LIMÕES GALEGOS
1 MOLHO DE SALSINHA
1/2 MOLHO DE COENTRO
1/2 MOLHO DE HORTELÃ
AZEITE
1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA

PREPARO

FERVA 500ML DE ÁGUA EM UMA PANELA, ACRESCENTE A QUINOA E DEIXE COZINHAR POR 10 MINUTOS OU ATÉ OS GRÃOS INCHAREM E REVELAREM SEU INTERIOR AMARELADO. ESCORRA A ÁGUA E DEIXE ESFRIAR. EM UMA TIGELA, ACRESCENTE O SUCO DOS LIMÕES SEM AS SEMENTES, O AÇÚCAR, AS FOLHAS PICADAS, OS TOMATES E CEBOLAS EM PEQUENOS CUBOS. MISTURE A QUINOA COM OS TEMPEROS, DEPOIS TEMPERE COM AZEITE E SAL A GOSTO.

SUCO DE TANGERINA COM ALECRIM

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

300ML DE ÁGUA FILTRADA

10 TANGERINAS

UM PUNHADO DE ALECRIM

1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA

PREPARO

ESPREMA O SUCO DAS TANGERINAS COM ESPREMEDOR DE LARANJAS OU COM AUXÍLIO DE UMA PENEIRA. RETIRE AS FOLHAS DO ALECRIM E BATA TUDO EM UM LIQUIDIFICADOR COM UM POUCO DE ÁGUA FILTRADA E AÇÚCAR.

LIMONADA COM ÁGUA DE COCO E CAPIM LIMÃO

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

1L DE ÁGUA DE COCO

5 FOLHAS DE CAPIM LIMÃO

4 LIMÕES

1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA

PREPARO

CORTE AS FOLHAS DE CAPIM LIMÃO COM UMA TESOURA, EM PEDAÇOS DO TAMANHO DE UM DEDÃO. ESPREMA O SUCO DOS LIMÕES, ADCIONE AO LIQUIDIFICADOR COM O CAPIM LIMÃO E A ÁGUA DE COCO. APÓS BATER OS INGREDIENTES, COE COM UM VOAL, PARA EVITAR OS FIAPOS DO CAPIM LIMÃO NO SUCO. SE NECESSÁRIO, BATA NOVAMENTE O SUCO COM UM POUCO DE AÇÚCAR E GELO.

SUCO DE LARANJA, CENOURA E ESPINAFRE

SERVE 6 PESSOAS

INGREDIENTES

12 LARANJAS

4 CENOURAS

1/2 MOLHO DE ESPINAFRE

PREPARO

ESPREMA O SUCO DAS LARANJAS COM AUXÍLIO DE ESPREMEDOR. CORTE AS CENOURAS EM TAMANHOS MÉDIOS. SEPARE AS FOLHAS DO ESPINAFRE E DESCARTE O CAULE. BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. COE CASO NECESSÁRIO.