

LIVRO DE RECEITAS

Lanche feliz é o lanche que eu fiz

Este livreto contém as receitas que foram preparadas nas oficinas do Alimentamente realizadas com todas as turmas do 5º ano da Escola Parque Gávea, em Maio de 2018.

Alimentamente 2018

contato@alimentamente.org www.alimentamente.org



LEITE E RICOTA VEGETAL



PASTINHA



300 g



20 min

ingredientes

- 200 q de amendoim cru
- 500 ml de água filtrada (para o leite)
- 1/4 xíc de azeite
- 1/2 molho de cebolinha
- 3 cs de cúrcuma em pó
- 1 limão
- 2 cs de levedo nutricional (opcional)

preparo

Hidrate os amendoins em água filtrada por 2 horas. Descarte essa água e triture no liquidificador por 2 minutos. Coe com auxílio de voal ou perfex sem perfume. O líquido é o leite de amendoim, que pode ser utilizado como substituto de leite em diversas receitas. O que sobra no voal que virará a ricota.

Numa tigela, misture o bagaço do amendoim com o azeite, limão, cebolinha picada, cúrcuma e levedo, até obter uma mistura homogênea. Prove e acerte o sal.

Caso necessário, adicione mais azeite, pois a gordura que irá ajudar a condensar o amendoim. A ricota pode ser armazenada em geladeira e consumida em até 4 dias. Experimente outros temperos!



REQUEIJÃO DE INHAME



PASTINHA



400 g



50 min

ingredientes

- 400 g de inhame
- 1 cebola pequena
- 1 xíc de azeite
- 1a 2 limões
- 1 ramo de alecrim

preparo

Cozinhe os inhames inteiros, com casca, até ficarem macios (espete um garfo para testar). Despeje-os em um escorredor e, com água fria corrente, descasque-os. Em seguida, corte-os em pedaços médios.

Descasque a cebola e corte grosseiramente. Esprema o suco dos limões. Separe as folhas do galho do alecrim.

Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata, até obter um creme homogêneo. Adicione o azeite aos poucos e um pouco de água filtrada, se necessário.

Coloque em um recipiente, prove e acerte o sal, pimenta e limão. Experimente outros temperos e fazer com aipim!



— PÃO DE BEIJO



LANCHE



2 8 pessoas



(L) 60 min

ingredientes

- 250 q de batata doce assada cozida e amassada
- 200 g de polvilho azedo
- 100 g de polvilho doce
- 2 cc de sal
- 1 cs de levedura nutricional (opcional)
- 1 cs de cúrcuma
- 1/3 xíc de azeite
- 1 cs de chia dissolvida em 1/3 xíc de água

preparo

Pré aqueça o forno a 180°C. Cozinhe as batatas doces previamente descascadas e cortadas. Hidrate a chia em água filtrada.

Misture os polvilhos, sal, levedura e cúrcuma. Acrescente a batata doce amasada, o azeite e a chia dissolvida na água e misture bem com as mão até obter uma massa homogênea.

Molde em bolinhas de tamanho médio e asse no forno por 30 a 40 minutos (ou até dourarem).

Experimente batatas doces de diferentes cores nesta receita!



MAIONESE DE COUVE FLOR



PASTINHA



400 g



30 min

ingredientes

- 300 g de couve flor assada
- 1/3 xíc de azeite
- 2 cs de sumo de limão
- 1 cs de mostarda dijon
- 1 dente de alho

preparo

Cozinhe a couve flor em água até ficar bem molinha.

Descarte a água do cozimento e despeje a couve flor em um liquidificador.

Adicione os demais ingredientes e bata no liquidificador, até obter uma mistura homogênea.

Tempere com sal e pimenta a gosto, e mais limão, caso necessário.



TRUFAS DE TÂMARA E NOZES





& pessoas



(L) 15 min

ingredientes

- 200 q de tâmaras sem caroço
- 150 g de nozes cruas
- 1/4 xíc de cacau cru em pó
- 1 cs de óleo de coco
- Coco ralado, chia, canela ou gergelim para enrolar.

preparo

Hidrate as tâmaras e as nozes por 20 minutos em água filtrada. Depois, descarte esta água.

Processe as tâmaras, nozes, cacau e óleo de coco em um processador de alimentos, até formar uma massa homogênea.

Modele as bolinhas de trufa com as mãos e as envolva com gergelim, chia, cacau, ou coco.

Se quiser, pode fazer a trufa recheada com uma uva, morango, damasco, etc. Também pode alterar as tâmaras por outras frutas secas e as nozes por outras sementes oleaginosas.



COOKIE DE CHOCOLATE



SOBREMESA



8 pessoas



(1) 30 min

ingredientes

- 2 cc de linhaça
- 1/4 xíc de leite de amêndoas
- 5 cs de cacau natural em pó
- 1 xíc de farinha de trigo
- 1/2 cc de bicarbonato de sódio
- 1/4 cc de sal
- 1/2 xíc de açúcar mascavo
- 1/4 xíc de açúcar demerara
- 4 cs de óleo de coco
- 3/4 xíc de chocolate vegano picado.

preparo

Triture a linhaça em um liquidificador até obter uma farinha. Coloque-a em uma vasilha e misture com o leite vegetal. Deixe descansar por 15 minutos.

Em uma vasilha grande, peneire a farinha, o cacau, o bicarbonato e o sal. Acrescente à mistura da linhaça e do leite vegetal o açúcar e o óleo. Misture bem.

Misture as duas porções até obter uma massa uniforme. Para não grudar nas mãos, unte-as com um fio de óleo.

Por fim, coloque o chocolate picado e misture. Modele cookies e coloque-os na forma untada deixando 2cm entre eles. Asse por cerca de 15 minutos, e espere os cookies descansarem por 5 minutos antes de movê-los para servir.



SANDUÍCHES DE TOMATE CONFIT



LANCHE



6 pessoas



20 min

ingredientes

- 2 baquetes frescas
- 500 g de tomate-cereja
- 3 dentes de alho
- 1 molho de tomilho
- azeite
- sal e pimenta à gosto

preparo

Faça um corte longitudinal nas baguetes, e em seguida corte-as em pedaços de 10 cm. Coloque-as no forno a 180 graus por 10 minutos. Reserve.

Para o tomate confit, adicione em uma frigideira ou panela wok azeite, os tomates-cereja inteiros, o alho cortado em fatias finas, as folhas de tomilho, sal e pimenta à gosto. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos. Caso queira os tomates menos hidratados, deixe a frigideira destampada.

Nestas oficinas, montamos os sanduíches com os tomates confit, a ricota vegetal, a maionese de couve flor, o requeijão de inhame e folhas de rúcula.



BOLO DE FUBÁ COM CALDA DE GOIABA



SOBREMESA



& pessoas



45 min

ingredientes

- 210 g de farinha de trigo
- 150 g de fubá orgânico
- 150 g de açúcar demerara
- 50 ml de óleo de coco
- 1 colher de sopa de fermento
- 50 ml de vinagre de maçã
- 200 g de goiabada cascão
- 1 limão galego
- 1 cs óleo de coco
- 100 ml de água filtrada

preparo

Pré aqueça o forno a 180°C, e unte a fôrma com óleo e fubá Em um bowl grande, peneire farinha de trigo e fubá. Acrescente açúcar, água, óleo e vinagre. Mexa bem com a espátula até virar massa uniforme, adicione o fermento enquanto mexe.

Coloque a massa na fôrma e deixe no forno por 30 minutos ou até o teste do palito. Então, tire o bolo do forno e deixe-o esfriar.

Para o preparo da calda, corte a goiabada em cubos e aqueça-os em fogo baixo com 1 colher de sopa de óleo de coco, 100ml de água filtrada e suco de 1 limão. até obter uma calda cremosa. Quando tiver pronta, despeje sobre o bolo assado.



MATE CASEIRO COM CAPIM LIMÃO



BEBIDA



/ 700 ml



20 min

ingredientes

- 100 g de erva mate
- 1/2 molho de capim limão
- 2 cs de açúcar demerara
- Gelo filtrado

preparo

Aqueça 200 ml de água filtrada com o capim limã em uma panela, tampada, até ferver. Uma vez fervida a água, desligue o forno e acrescente a erva mate 'à panela.

Deixe tampado infusionando por 10 minutos. Dessa forma, o chá ficará bem concentrado. Então, coe o mate com uma peneira.

Separe uma jarra com 300 ml de água gelada e bastante gelo. Adicione o mate concentrado nesta jarra, para gelar bem rápido e servir.



VITAMINA DE BANANA COM MARACUJÁ



BEBIDA



/ 700 ml



10 min

ingredientes

- 4 maracujás
- 6 bananas ouro
- 600 ml de leite de vegetal

preparo

Descasque as bananas e corte em rodelas. Corte os maracujás ao meio e retire a polpa.

Junte a polpa de maracujá e 100 ml de água filtrada e bata no liquidificador. Coe com auxílio de peneira ou voal.

Junte esse suco concentrado com o leite e as bananas. bata novamente e sirva!