

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

E fáceis

PARA FACILITAR O SEU DIA





COLABORADORES

AUTORES

BEATRIZ DA SILVA GUERRA;
JULIANA IZABELLE BARRÊTO DA CRUZ;
LUCIANA MONTEZUMA DO RÊGO BARRETO;
MARIA CECÍLIA SANTOS DE LIMA;
MARIA EDUARDA PEREIRA.

REVISORES

LIANA CHAVES ALVES;
LIGIA PEREIRA DA SILVA BARROS.



Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

F143r Faculdade Pernambucana de Saúde

Receitas sustentáveis e fáceis: para facilitar o seu dia. / Beatriz da Silva Guerra, Juliana Izabelle Barrêto da Cruz, Luciana Montezuma do Rêgo Barreto, Maria Cecília Santos de Lima, Maria Eduarda Pereira; revisores: Liana Chaves Alves, Ligia Pereira da Silva Barros. – Recife: Do Autor, 2023.
16 f.

Cartilha.

ISBN: 978-65-6034-009-1

1. Receitas sustentáveis. 2. Receitas fáceis. 3. Receitas – dia a dia. I. Guerra, Beatriz da Silva. II. Título.

CDU 612.3(083.12)

Receita de Panquecas com Bananas

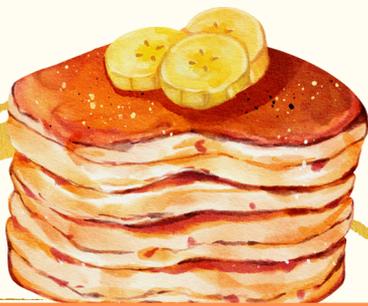
BASTANTE NUTRITIVO PARA A
PRIMEIRA REFEIÇÃO DO DIA

INGREDIENTES

- 2 BANANAS MADURAS;
- 3 COLHERES DE SOPA DE AVEIA;
- 1 OVO;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA EM PÓ OU
2 COLHERES DE CAFÉ DE CACAU EM PÓ.

ADICIONAIS:

- MEL;
- QUEIJO;
- GELEIAS;



MODO DE PREPARO

- EM UM RECIPIENTE AMASSE BEM AS BANANAS, DEPOIS COLOQUE TODOS OS OUTROS INGREDIENTES E MISTURE ATÉ FICAR BEM HOMOGÊNEO.
- EM UM FRIGIDEIRA, UNTE COM UM POUCO DE AZEITE/MANTEIGA/MARGARINA DESPEJE UM POUCO DA MASSA FORMANDO UM CÍRCULO.
- QUANDO ASSAR VIRE PARA QUE ASSE DO OUTRO LADO.
- COLOQUE EM UM PRATO E COLOCANDO UMA SOBRE A OUTRA PARA SE MANTEREM AQUECIDAS.
- QUANDO ESTIVEREM PRONTAS SIRVA COM MEL, FRUTAS, MANTEIGA E O QUE MAIS DESEJAR.



Smoothie de frutas congeladas

PARA AQUELES DIAS MAIS QUENTES

INGREDIENTES

- 5 BANANA PRATA MADURAS E CONGELADAS;
- 1 MANGA CONGELADA;
- 220ML DE LEITE LIQUIDO DESNATADO;
- FARELOS DE AVEIA OU AVEIA (A GOSTO).



MODO DE PREPARO

PRÉ-PREPARO:

- LAVE BEM AS FRUTAS E AS HIGENIZE CORRETAMENTE;
- CORTE EM PEDAÇOS/FATIAS PEQUENOS E RESERVE EM DIFERENTES RECIPIENTES CADA FRUTA;
- COLOQUE NO CONGELADOR E DEIXE CONGELAR.

PREPARO:

- RETIRE AS FRUTAS DO CONGELADOR E RESERVE-AS PARA QUE DESCONGELEM UM POUCO A PONTO DE SAIR DO RECIPIENTE COM MAIS FACILIDADE. EM SEGUIDA, COLOQUE TODAS AS FRUTAS NO LIQUIDIFICADOR, ADICIONE O LEITE E BATA ATÉ VIRAR A CONSISTÊNCIA DO SMOOTHIE. PORCIONE, DECORE COM AVEIA/ FRUTAS E SIRVA-SE!

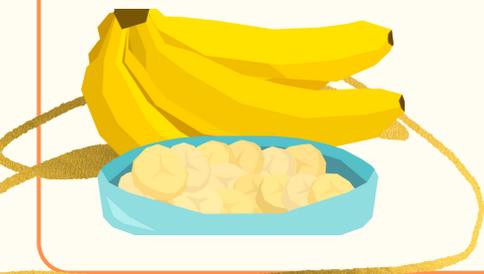


Bolo de casca de banana

PRA COMER A QUALQUER HORA

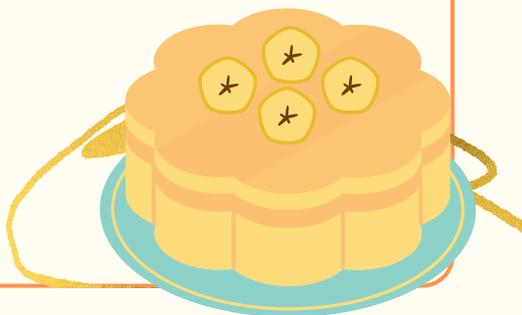
INGREDIENTES

- 4 UNIDADES DE BANANA NANICA COM CASCA E MADURAS;
- 4 OVOS;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA;
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE AVEIA EM FLOCOS;
- 8 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO;
- 2 COLHERES DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ.



MODO DE PREPARO

- LAVE BEM AS BANANAS. RESERVE.
- BATA NO LIQUIDIFICADOR AS GEMAS, O ÓLEO E A ÁGUA.
- ACRESCENTE A BANANA COM A CASCA E BATA NOVAMENTE.
- EM UMA VASILHA COM A AVEIA, ACRESCENTE A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR E MEXA BEM.
- JUNTE O FERMENTO EM PÓ E MISTURE MAIS UM POUCO.
- BATA AS CLARAS EM NEVE E ACRESCENTE DELICADAMENTE A MASSA.
- LEVAR AO FORNO EM FORMA UNTADA, EM FORNO MÉDIO PRÉ-AQUECIDO.
- ASSAR DURANTE 30 OU 35 MIN.

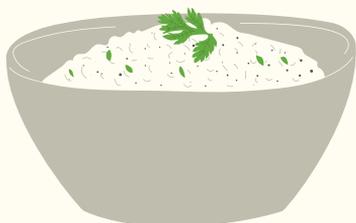


Bolinho de arroz

NO ALMOÇO, NA JANTA OU NA HORA QUE A FOME BATER

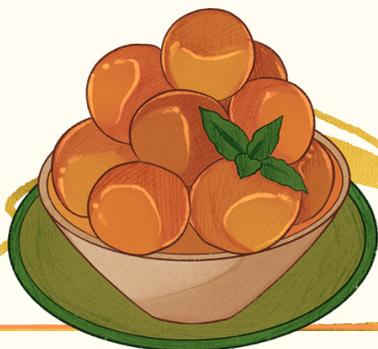
INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE ARROZ COZIDO (PODE SER DAQUELE ARROZ QUE SOBROU DO DIA ANTERIOR);
- 1 COLHER DE SOPA DE CEBOLA PICADA
- MEIO DENTE DE ALHO;
- 2 COLHERES DE SOPA DE SALSINHA
- 2 OVOS
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- SAL A GOSTO



MODO DE PREPARO

- MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES E FORMAR OS BOLINHOS.
- ASSAR EM FORNO MÉDIO POR 30 MINUTOS OU FRITAR EM ÓLEO QUENTE.



Bolinho de casca de batata

NO ALMOÇO, NA JANTA OU NA HORA QUE A FOME BATER

INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE CASCA DE BATATA COZIDAS E BATIDAS;
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO;
- 2 OVOS;
- 2 COLHERES DE SALSINHA PICADA;
- SAL A GOSTO;
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE FERMENTO EM PÓ;



MODO DE PREPARO

- FERVER AS CASCAS DE BATATA E BATER NO LIQUIDIFICADOR;
- COLOCAR A MASSA EM UMA TIGELA, ACRESCENTAR OS OVOS, A FARINHA , SAL E O FERMENTO;
- MISTURAR BEM;
- PRÉ-AQUECER O FORNO E COLOCAR OS BOLINHOS EM UMA FORMA UNTADA ATÉ DOURAR..



SUFLÊ DE CASCA DE LEGUMES

NO ALMOÇO, NA JANTA OU NA HORA QUE A FOME BATER

INGREDIENTES

- 4 XÍCARAS DE CASCAS DE LEGUMES BEM LAVADAS (PODE SER DE UM TIPO DE LEGUMES OU DE VÁRIOS);
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA OU MARGARINA;
- 2 COLHERES DE SOPA RASAS DE FARINHA DE TRIGO;
- 2 OVOS;
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE;
- 1 COLHER DE CAFÉ DE SAL;
- 1 PACOTE DE QUEIJO RALADO.



MODO DE PREPARO

- AQUECER O LEITE E JUNTAR A MARGARINA, AS FOLHAS DE LEGUMES E POR ÚLTIMO A FARINHA DE TRIGO.;
- ACRESCENTAR O SAL, RETIRAR DO FOGO E DEIXAR ESFRIAR;
- JUNTAR AS GEMAS E O FERMENTO, MEXENDO BEM;
- BATER AS CLARAS EM NEVE E MISTURAR DELICADAMENTE;
- COLOCAR ESSA MISTURA EM UMA FORMA UNTADA E LEVAR O FORNO ATÉ CORAR.



Geléia de casca de mamão

ESSA RECEITA É CALÓRICA E RICA EM AÇÚCAR. TENHA ATENÇÃO NAS QUANTIDADES E COMBINAÇÕES.

INGREDIENTES

- 1 MAMÃO MÉDIO;
- AÇÚCAR;
- ÁGUA.



MODO DE PREPARO

- O MAMÃO DEVE SER BEM LAVADO E DESCASCADO;
- COLOCAR AS CASCAS EM UMA PANELA COM ÁGUA SUFICIENTE PARA COBRI-LAS E LEVE AO FOGO DEIXANDO COZINHAR BEM;
- QUANDO ESTIVEREM DESMANCHANDO, RETIRAR DO FOGO E PASSAR NA PENEIRA;
- MEDIR A MASSA RESULTANTE E COLOCAR A METADE DA MEDIDA DE AÇÚCAR, LEVANDO AO FOGO NOVAMENTE ATÉ QUE SE OBTENHA CONSISTÊNCIA GELATINOSA.

