

# GASTRONOMIA





# GASTRONOMIA



## Caderno de Receitas

Atividades desenvolvidas por alunos  
referente ao Projeto Integrador Multidisciplinar  
Tema: Sustentabilidade e Meio Ambiente.

**Diretor Acadêmico**  
Professor Natanael Átilas Aleva

**Coordenador do Curso de Gastronomia**  
Professor Jackson Cruz Cabral

## **Alunos:**

**Grupo : Alimentação Inteligente**  
Thaiane Grazielle da Silva  
Janisse Aparecida Marques Santos  
Marcelly Rodrigues dos Santos

**Grupo: Quarteto Sustentável**  
Gardênia Serafim de Mendonça  
Lais Kelly  
Luzia Helena Magalhães  
Maria de Jesus Batista dos Santos

## **Editoração:**

**Direção de arte**  
Camila Serra

**Coordenadora de Extensão**  
Professora Cássia Torres de Carvalho

**Orientadora**  
Professora Adriana Furtado  
Professora Natália de Carvalho Teixeira

**Grupo: Chefs Sustentáveis**  
Leandro de Brites Silva  
Helena Leandro Rodrigues  
Mauro Iberê Maritinho Pereira  
Johann Gabriel Domingues Moreira  
Lucília Gonçalves Soares

**Grupo: Consciência Gourmet**  
Cedriane de Figueiredo Santos  
Sílvia Ramony Soares Pereira Prates  
Gilson Vinícius Faria  
Valdelicia de Jesus Coimbra

**Diagramação**  
Paula Moura

# Ficha Catalográfica

GAS  
2013

Gastronomia: caderno de receitas sustentáveis / Faculdade Promove – Belo Horizonte : Faculdade Promove, 2013.  
32 f.

1. Gastronomia. 2. Receitas. 3. Receitas - sustentáveis  
I. Faculdade Promove. II. Título.

CDU: 658.3

# Sumário



Palavra do Coordenador.....	7
Introdução.....	8
Sustentabilidade e Gastronomia.....	9
Receita Nhoque de espinafre com pesto de sementes.....	11
Receita Risoto de talos.....	12
Receita Muffins de casca de legumes.....	13
Receita Farofa de casca de banana com azeitona.....	14
Receita Suco de casca de jaboticaba com água de côco .....	15
Receita Salada refrescante de talos e folhas.....	16
Receita Bolinho de arroz assado.....	17
Receita Creme de casca e sementes de goiaba.....	18
Receita Suco de cascas com manjeriço.....	19
Receita Geléia de casca de abacaxi com pimenta.....	20
Receita Patê de espinafre.....	21
Receita Arroz salada.....	22
Receita Creme de folhas de couve-flor.....	23
Receita Sopão sustentável.....	24
Receita Escondidinho de talo e folhas com requeijão cremoso.....	25
Receita Pudim de casca de mexerica com queijo minas.....	26
Receita Bolo de casca de abóbora.....	27
Receita Charutinho de folha de beterraba recheado com carne moída.....	28
Receita Pesto de folhas de cenoura.....	29
Receita Bolo de maçã com canela.....	30
Receita Canapé de talos de agrião.....	31
Receita Doce de casca de abacaxi.....	32
Receita Quiche de carne moída com casca de abóbora.....	33
Receita Salpicão de frango com entrecasca de melancia.....	34
Receita Suco sustentável.....	35
Fotos do Projeto.....	36



# Palavra do Coordenador



Este trabalho “Caderno de Receitas” realizado pelos alunos do 2º período do curso de Gastronomia da Faculdade Promove de Belo Horizonte é muito importante, pois mostra a realidade das pesquisas realizadas por eles sobre a importância dos alimentos , seu aproveitamento, a preocupação com o meio ambiente e o desperdício.

Eles pesquisaram, testaram e colocaram os pratos para degustação a um corpo de jurados técnicos que aprovaram as receitas.

Os alunos tiveram a experiência de colocar em prática a teoria ministrada em sala de aula, que resultou neste maravilhoso trabalho.

Parabéns aos alunos, professores e envolvidos!

Prof.Jackson Cabral

# Introdução



O consumo de frutas e hortaliças é extremamente importante para saúde, pois estes alimentos são excelentes fontes de vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam o bom funcionamento do corpo, a protegem a saúde e diminuem o risco de ocorrência de doenças. Quando consumidos com cascas, talos e sementes, estes produtos apresentam um teor de nutrientes ainda mais elevado, uma vez que a maior parte das vitaminas, minerais e fibras está concentrado nestas partes, muitas vezes subutilizadas. Assim, a busca de alternativas que promovam o emprego destas porções ao invés de descartá-las, além de econômico e sustentável, é também uma prática muito saudável.

Embora sejam a nossa principal fonte de nutrientes, os alimentos também podem transmitir doenças, as chamadas DTAs (Doenças Transmitidas por Alimentos e Água). A qualidade higiênico-sanitária dos produtos a serem consumidos é uma das condições fundamentais para a promoção e manutenção da saúde da população, e precisa ser assegurada em todas as etapas da produção de refeições. Além das boas práticas de higiene, como o uso de roupas limpas e conservadas, higienização correta das mãos, não utilização de barba e adornos dentro da cozinha, para evitar ou reduzir o risco de DTA deve-se adotar o procedimento adequado de sanitização de todos os vegetais consumidos. Para tal, é necessário seguir os seguintes passos:

- Selecionar adequadamente os vegetais a serem utilizados, de modo a não incluir alimentos deteriorados;
- Lavá-los em água corrente, no caso de folhosos folha a folha e no caso de frutas e legumes, um a um;
- Deixá-los de molho, por 10 minutos, em solução clorada adequada para este fim, conforme as instruções do rótulo do fabricante. Para a água sanitária de uso doméstico recomenda-se a diluição de uma colher de sopa para cada litro de água potável;
- Após este período enxague-os em água corrente e potável.

Seguindo estas informações é possível elaborar pratos saudáveis, sustentáveis, seguros e muito saborosos com alimentos que seriam descartados.

## Referências:

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: MS; 2006. Acesso em 20 de Novembro de 2013. Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia\\_alimentar\\_conteudo.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf)>

# Sustentabilidade e Gastronomia



Adriana Furtado

Embora desde os anos de 1960 os ecologistas vêm alertando para o aquecimento global e as consequências climáticas advindas de tal situação, parece que apenas 20, ou 25 anos depois é que se começa a identificar uma preocupação concreta no que tange ao ecossistema global. A conferência Rio/92 pode ser considerada um marco para o debate em sustentabilidade e meio ambiente em caráter mundial. Introduziu as seguintes ideias: desenvolvimento sustentável; um modelo de crescimento econômico menos consumista e mais adequado ao equilíbrio ecológico. Um avanço significativo foi a aprovação da “Agenda 21” por 173 chefes de Estado e de governo demonstra concretamente a intenção de preservação do meio ambiente (GADOTTI, 2008; CATAPAN et al, 2013).

Sustentabilidade é um conceito relacionado à continuidade, no qual o desenvolvimento sustentável deve-se atender as gerações presentes na satisfação de suas necessidades, sem, no entanto, comprometer a possibilidade das gerações futuras satisfazerem as suas próprias necessidades. Pode-se considerar que a sustentabilidade é o ponto de interseção entre os negócios e os interesses da sociedade e a necessidade de manutenção do planeta. “Sustentabilidade é o equilíbrio dinâmico com o outro e com o meio ambiente, é a harmonia entre os diferentes” (GADOTTI, 2008, p.75).

Fundamentado nesta perspectiva é que foi definida esta temática para o Projeto Integrador Multidisciplinar (PIM) do segundo período do Curso de Gastronomia da Faculdade Promove. Identifica-se a necessidade de ações focadas no processo educativo que criem alternativas inovadoras visando o uso sustentável do meio ambiente, sem perder o foco gastronômico.

Segundo Portilho, Castañeda e Castro (2011) é necessário uma nova abordagem da alimentação, entendendo a mesma como campo político podendo ser compreendida em uma análise mais ampla que constitui nos processos de ambientalização e politização da vida privada e cotidiana, sendo estes traduzidos, na percepção e no consumo alimentar como prática política. É fundamental ressaltar que é perceptível a diferença de classes sociais pelo tipo de alimento a que cada uma tem acesso.

A Política Nacional de Educação Ambiental (PNEA) propõe que a Educação Ambiental (EA) perpassa a interdisciplinaridade e se torne “prática obrigatória em todos os níveis de ensino no Brasil” (XAVIER, et AL, 2012, p.18). Percebe-se que a proposta do PIM vem de encontro com tal proposição ambiental, pois gera debates, reflexão e revisão de postura individual, já que as pessoas se deparam com situações que solicitam um posicionamento ambiental. Gadotti (2008) afirma a existência de duas possibilidades diante da degradação do planeta, a primeira é acreditar (e apostar) em um caminho tecnocrático, que se fundamenta na crença de que a crise ambiental será superada pela tecnologia, não sendo, portanto necessário mudar ações consumistas da sociedade contemporânea que impactam de forma crítica na poluição ambiental. Uma outra alternativa é o caminho ecozótico pautado por uma nova relação do ser humano com o planeta. Tal caminho reconhece a importância do ecossistema e a responsabilidade do homem com o universo que caracteriza as atuais preocupações ecológicas. Dentro de tal perspectiva o consumo se tornaria, não uma forma de status social, e sim um instrumento e uma estratégia de ação política que valoriza a solidariedade e a responsabilidade social ambiental.

Entende-se que o conceito de sustentabilidade só será concreto a partir da consciência ecológica, e a formação de tal consciência está atrelada à educação. Vai além das proposições ou imposições definidas no âmbito governamental. Na atualidade, tal educação, é entendida numa nova perspectiva denominada por ecopedagogia, que é a pedagogia focada na aprendizagem do sentido das coisas cotidianas e a pedagogia biófila que promove e respeita todas as formas de vida (XAVIER et al, 2012).

É possível desdobrar o conceito sustentabilidade em dois eixos: a sustentabilidade vinculada ao meio ambiente, retratada pela demografia que lida com os recursos naturais e o ecossistema traduzido na possibilidade do planeta suportar a ação humana considerando sua reprodução e o limite populacional. E o segundo eixo a sustentabilidade cultural, social e política que se refere a formas de manter as diversas identidades com suas características peculiaridades, validação da qualidade de vida das pessoas e uma equidade distributiva focada na construção da cidadania (GADOTTI, 2008; PORFILHO, CASTEÑEDA, CASTRO, 2011).

A necessidade de maior consciência no consumo, na preservação e renovação do planeta tem eco direto na alimentação, sendo assim é fundamental suscitar debates reflexivos da postura dos gastrólogos. O alimento desde sua produção até a concepção gastronômica tem impacto direto na sustentabilidade do planeta. “Assim e para além de práticas relacionadas com a satisfação de necessidades nutricionais, modeladas pela cultura e imprescindíveis para a vida e a sobrevivência humanas, o “comer” torna-se também um ato político e ideológico” (PORTILHO, CASTEÑEDA, CASTRO, 2011, p.103).

Aprofundando os estudos sobre alimentação e governabilidade, percebe-se que a comida passa a ter um papel diferenciado, se tornando mediadora entre as relações do Estado, das organizações e dos indivíduos. O campo da alimentação se apresenta como político à medida que as relações de poder estão atreladas aos alimentos e à necessidade dos mesmos para sobrevivência. A dimensão da comida está calcada no imaginário coletivo, do que é bom, saudável, coletivo e verdadeiro (PORTILHO, CASTEÑEDA, CASTRO, 2011).

Finalizando, torna-se fundamental registrar os sete princípios da gastronomia e sustentabilidade, segundo o Araújo (2011): 1. Conhecer como o alimento é adquirido, processado e degustado; 2. Conservar os meios e as condições que dão origem ao alimento; 3. Preservar, valorizar e promover as qualidades naturais do alimento, assim como seu uso saudável; 4. Utilizar todo o alimento; 5. Remunerar adequadamente os produtores do alimento, inclusive pelos serviços ambientais providenciados para a sociedade; 6. Aplicar conhecimento e tecnologia inovadora para valorizar a diversidade e qualidade do ingrediente, assim como de seus usos e 7. Honrar e respeitar diariamente o ato de comer e de preparar a comida.

Embasados por estes princípios, é que se tem propiciado aos alunos de gastronomia do Promove uma profunda reflexão sobre a temática, debatendo e percebendo que é possível a preparação de pratos sofisticados, saborosos e impactantes respeitando o planeta e desenvolvendo pratos sustentáveis. Sendo assim, esta revista apresenta receitas sustentáveis preparadas e testadas pelos alunos do 2º período de gastronomia da Faculdade Promove.

#### REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, Denise. A sustentabilidade na gastronomia é possível, basta querer. Disponível no site: <http://www.letrassaborosas.com.br/2011/11/sustentabilidade-na-gastronomia-e.html>. Acesso 07/04/2014.

CATAPAN, Anderson et al. Sustentabilidade: uma investigação da produção científica brasileira no período de 2001 à 2011. ReFAE – Revista da Faculdade de Administração e Economia, v. 4, n. 2, p. 187-202, 2013

PORTILHO, Fátima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO Inês. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade. Ciência & Saúde Coletiva, 16(1):99-106, 2011.

XAVIER, Thiago et al. Educação ambiental como mecanismo propulsor da qualidade de vida e preservação do meio ambiente: um mapeamento das práticas educativas ambientais em empresas no município de Ouro Preto/MG. Betim, v. 1, n. 1, p. 15-30, jun. 2012.

Disponível: <http://periódicos.pucminas.br/index.php/sinapsemultipla>. Acesso 22/01/2014

# Receitas

## Grupo Alimentação Inteligente



### Prato principal

#### Nhoque de espinafre com pesto de sementes

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
100	g	Farinha de trigo
300	g	Talos de espinafre cozido
50	g	Fécula de araruta
10	g	Sal
80	g	Queijo parmesão
03	g	Pimenta do reino branca
100	g	Folhas de espinafre em julienne (branqueada)
1	L	Água
20	g	Semente de abobora torrada
20	g	Semente de melão torrado
20	g	<i>Semente de gergelim torrado</i>
40	ml	Azeite
20	g	Salsinha
30	g	Manteiga

##### Modo de Preparo:

Numa tigela coloque o talo, a fécula, a farinha e amasse bem, entre com o espinafre, a manteiga, o queijo. Tempere com o sal e reserve.

Em uma panela coloque a água para ferver, em uma superfície polvilhe farinha de trigo, corte em diagonal e leve a água fervendo. Quando boiar na água, retire e passe pela água fria. Reserve.

Em outra tigela, coloque as sementes, a salsinha, o azeite e a pimenta. Misture tudo. Junto o nhoque com o molho pesto e sirva.

# Receitas

## Grupo Alimentação Inteligente



### Prato principal

Risoto de talos

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
50	g	Talo de brócolis em brunoise
50	g	Talo de couve-flor em brunoise
50	g	Talo de salsão em brunoise
50	g	Talo de couve em brunoise
250	g	Arroz Arbóreo
1	Litro	Caldo de legumes
80	g	Manteiga s/sal
100	ml	Vinho branco seco
30	g	Cebola em brunoise
80	g	Queijo parmesão
200	g	Mirepoix ( cebola,salsão,cenoura)
15	g	Sal.

#### Modo de Preparo:

Coloque em uma panela grande 1L e meio de água, acrescente o mirepoix deixe ferver até liberar aroma, reserve.

Em outra panela coloque a manteiga para derreter, entre com a cebola deixando branquear, em seguida entre com arbóreo, depois coloque o vinho deixe evaporar o álcool,entre com os talos misture, acrescente o caldo de legumes, tampe a panela deixe cozi ar,mexendo de vez em quando para não grudar,confira o sal finalize com queijo.Sirva quente.

# Receitas

## Grupo Alimentação Inteligente



### Guarnição

#### Muffins de casca de legumes

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
50	g	Casca de abobrinha italiana em brunoise
150	g	Casca de abobora moranga em brunoise
50	g	Casca de batata em brunoise
50	g	Casca de cenoura em brunoise
250	g	Farinha de trigo
3	unds	Ovos (150g)
100	g	Manteiga s/sal
120	ml	Leite
60	g	Queijo parmesão
30	g	Fermento em pó
10	g	Sal.

#### Modo de Preparo:

Bata em neve as claras e reserve, na tigela coloque a manteiga, gema bater até ficar homogêneo, acrescente o trigo, sal, o leite bata mais um pouco, entre com as casca, queijo bata por mais 3 minutos, desligue coloque o fermento e as claras em neve mexa delicadamente vire em forminhas e leve ao forno para assar na temperatura de 200 graus por aproximadamente 20 a 25 minutos. Sirva em temperatura ambiente..

# Receitas

## Grupo Alimentação Inteligente



### Guarnição

#### Farofa de casca de banana com azeitona

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
150	g	Casca de banana madura em brunoise
50	g	Azeitona verde fatiada
50	g	Cebola em brunoise
30	g	Alho em brunoise
250	g	Farinha de mandioca
100	ml	Azeite
05	g	Pimenta do reino
25	g	Cebolinha verde em brunoise
25	g	Salsinha em brunoise
15	g	Sal.

#### Modo de Preparo:

Coloque em uma caçarola o azeite deixe aquecer,entre com o alho dourando, acrescente a cebola e a casca de banana,em seguida coloque a azeitona, a farinha, confira o sal e a pimenta, finalize com salsinha e cebolinha. Sirva.

# Receitas

## Grupo Alimentação Inteligente



### Suco

#### Suco de casca de jaboticaba com água de côco

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
25	g	Casca de jaboticaba
1	L	Água de coco natural
100	ml	Gelo
50	g	Açúcar refinado

#### Modo de Preparo:

Bate todos ingredientes acima, passe pela peneira e sirva bem gelado..

# Receitas

## Grupo Alimentação Inteligente



### Salada

#### Salada refrescante de talos e folhas

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
220	g	Talos de acelga em macedoine
220	g	Talos de agrião em macedoine
220	g	Talos de couve em macedoine
200	g	Casca de melancia em macedoine
180	g	Folhas de beterraba em chifonnade
180	g	Folhas de brócolis em chifonnade
180	g	Folhas de manjeriço
110	g	Tomate grape em macedoine
100	ml	Azeite
10	g	Sal.

#### Modo de Preparo:

Após a higienização dos ingredientes a serem usados, cortar os talos da acelga, do agrião, da couve e a parte branca da melancia, corte-os em pequenos pedaços e reserve;  
Com as folhas de beterraba, brócolis corte-as em chifonnade misture os ingredientes como auxílio e uma colher acrescente o tomate grape também cortado em pequenos pedaços e o sal finalize com o azeite.  
Sirva gelado.

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis



### Petisco

#### Bolinho de arroz assado

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
250	g	Arroz cozido
50	g	Bacon frito repicado
1	Unid	Dente de alho repicado
40	g	Cebola roxa ralada
15	g	Pimenta calabresa
2	und	Ovo
110	g	Farinha de trigo
q.b		Farinha de pão fresco
q.b		Ervas frescas
q.b		Azeite

##### Modo de preparo:

Misture em uma tigela todos os ingredientes, com exceção da farinha de pão e as ervas.

Assim que estiverem todos os ingredientes em uma mistura homogênea, forme bolinhas.

Agregue as ervas à farinha de pão e empane os bolinhos.

Regue com azeite e asse por 30 minutos em temperatura média (200C)

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis

### Sobremesa

#### Creme de casca e sementes de goiaba

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
300	g	Casca e sementes de goiabas
75	ml	Água
90	g	Amido de milho
225	ml	Leite
225	g	Açúcar

#### Modo de preparo:

Bata no liquidificador a casca e as sementes de goiabas juntamente com a água.  
Peneire e coloque o líquido em uma panela.  
Dissolva o amido de milho e o açúcar no leite.  
Junte as duas misturas e leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar o caldo.  
Quando estiver consistente desligue e espere esfriar.  
Leve a geladeira.

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis

### Suco

#### Suco de cascas com manjeriço

---

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
250	g	Casca de cenoura
300	g	Casca de abacaxi
70	g	Folhas de manjeriço
1	L	Água
100	g	Açúcar

##### Modo de preparo:

Bata tudo em um liquidificador.  
Coar e bater novamente  
Coar novamente, se necessário agregue mais água.  
Sirva gelado.

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis

### Acompanhamento

#### Geléia de casca de abacaxi com pimenta

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
300	g	Casca de abacaxi
400	ml	Água
300	g	Açúcar
8	unid	Pimenta dedo de moça

#### Modo de preparo:

Faça a higienização do abacaxi antes de descascá-lo.  
Ferva a casca do abacaxi até ficar macia.  
Bata no liquidificador e coe.  
Leve novamente ao fogo o suco de abacaxi, o açúcar e as pimentas picadas em brunoise.  
Em fogo baixo deixe cozinhar até chegar ao ponto de geléia.

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis

### Acompanhamento

Patê de espinafre

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
500	g	Maionese
400	g	Creme de leite
400	g	Folhas de espinafre picada
20	ml	Azeite
10	g	Margarina
15	g	Sal
10	g	Alho picado

#### Modo de preparo:

Refogue o alho no azeite e na manteiga.  
Depois misture todos os ingredientes.

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis



### Entrada

#### Arroz salada

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
1	Kg	Arroz
200	g	Talo de espinafre em brunoise
200	g	Cenoura em brunoise
200	g	Uva passas
200	g	Chuchu em brunoise
20	g	Sal
20	g	Alho picado
30	ml	Azeite
100	g	Nozes picadas

#### Modo de preparo:

Refogue o alho  
Junte o chuchu, os talos, uva passas ao refogado.  
Misture o arroz e as nozes.

# Receitas

## Grupo Chefs Sustentáveis

### Prato principal

#### Creme de folhas de couve-flor

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
2	unid	Folhas de couve flor picada
250	ml	Leite
30	g	Cebola em brunoise
250	ml	Água
50	g	Farinha de trigo
20	ml	Óleo
q.b		Sal

#### Modo de preparo:

Lavar as folhas de couve flor e picá-las muito bem. Em uma panela coloque a cebola no óleo, mexa até dourar. Junte as folhas picadas e o sal. Misture bem. A parte misture a farinha, o leite e a água. Adicionar a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar. Deixe cozinhar. Servir quente.

# Receitas

## Grupo Quarteto Sustentável



### Prato principal

#### Sopão sustentável

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
200	Grs.	Talos de um maço de couve
100	Grs.	Talos de um maço de espinafre
50	Grs.	Talos de uma cabeça de repolho
40	Grs.	Miolos de pimentão (grande)
30	Grs.	Talos de um maço de salsa
100	Grs.	Cebola
40	Grs.	Talos de um maço de cebolinha
50	Grs.	Cascas de cenoura
50	Grs.	Cascas de chuchu
70	Grs.	Cascas de moranga
15	Grs.	Dentes de alho
5	Grs.	Folhas de louro
300	Grs.	Sobre de frango
30	Grs.	Sal
5	MI.	Óleo vegetal
15	Grs.	Pimenta do reino

#### Modo de preparo:

Fazer um fundo com o frango, o louro e três dentes de alho amassados. Depois de cozidos agregar os talos e as cascas ao fundo, deixando cozinhar por aproximadamente 10 min.; Deixar os talos e as cascas esfriarem e bater no liquidificador. Fritar dois dentes de alho batidos, colocar o sobre de frango desfiado, acrescentar os talos e as cascas já batidos, acrescentar a pimenta do reino a gosto, deixar reduzir e agregar cebolinha.

Bon Apétit.

# Receitas

## Grupo Quarteto Sustentável



### Prato principal

#### Escondidinho de talo e folhas com requeijão cremoso

##### Ingredientes da massa:

Quantidade	Unidade	Especificações
1	kg	Batata cozida
15	ml	Manteiga
500	ml	Leite
5	g	Noz-moscada
	q.b.	Sal
	q.b.	Pimenta do reino

##### Ingredientes do recheio:

Quantidade	Unidade	Especificações
30	ml	Azeite
10	g	Alho brunoise
1	uni.	Cebola brunoise
	q.b.	Sal
400	g	Talos e folhas de brócolis, espinafre, beterraba
100	g	Bacon picado
300	g	Muçarela
100	g	Requeijão cremoso

##### Modo de Preparo:

Amassar a batata até formar um purê. Depois levá-lo ao fogo juntamente com o restante dos ingredientes da massa. Fazer um refogado com o azeite, bacon, alho, cebola e talos. Colocar em um refratário, untado com manteiga, o purê de batata, depois o refogado de folhas e talos e acrescentar o requeijão cremoso e em seguida o purê novamente. Por último, cubra com a muçarela por cima. Colocar no forno para gratinar.

# Receitas

## Grupo Quarteto Sustentável



### Sobremesa

#### Pudim de casca de mexerica com queijo minas

---

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
48	g	Açúcar cristal
3	uni.	Claras de ovos (neve)
48	g	Açúcar refinado
395	g	Leite condensado
395	g	Creme de leite
3	uni.	Gemas de ovos
2	uni.	Casca de mexerica pocan
200	g	Queijo minas
15	g	Amido de milho

##### Modo de Preparo:

Fervente as cascas da mexerica por cinco vezes, trocando a água, assim que ferver. Caramelizar a forma de pudim com o açúcar cristal.

Depois, bata as claras em neve com o açúcar refinado até dar ponto de suspiro.

Bata no liquidificador as cascas, o leite condensado, o creme de leite, as gemas, o queijo e o amido de milho.

Despeje esse creme aos poucos, delicadamente, sobre o suspiro envolvendo-os. Leve ao forno em banho-maria por 45 minutos.

Depois, retire do forno e desenforme ainda quente. Deixe esfriar e leve à geladeira.

# Receitas

## Grupo Quarteto Sustentável



### Sobremesa

#### Bolo de casca de abóbora

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
360	gr	casca de abóbora (higienizada) picada .
180	gr	farinha de trigo
360	gr	de açúcar
60	gr	amido de milho
120	gr	ovos
170	gr	de óleo
200	gr	de margarina
12	gr	de sopa de fermento em pó

##### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as cascas, ovos e óleo e a margarina.

À parte, coloque numa tigela a farinha de trigo, o amido de milho, açúcar e fermento. Junte a mistura do liquidificador e mexa bem.

Despeje a massa num tabuleiro médio, untado e polvilhado. Asse em forno com temperatura média.

# Receitas

## Grupo Quarteto Sustentável



### Entrada

#### Charutinho de folha de beterraba recheado com carne moída

---

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
2		dente de alho picados
120	ml	colheres de azeite
150	gr	carne moída
	q.b	sal
	q.b	canela
10	gr	colheres hortelã
8		folhas grandes de beterraba

##### Modo de Preparo:

Numa panela, doure o alho no azeite. Junte a carne e refogue até enxugar, adicione o sal e a canela. Ao encorpar, misture hortelã e tire do fogo.  
Em outra panela com 1 litro de água fervente e um pouco de sal, cozinhe as folhas de beterraba por 1 minuto. Tire, separe as folhas, abra, distribua o recheio e enrole.

# Receitas

## Grupo Quarteto Sustentável



### Entrada

#### Pesto de folhas de cenoura

---

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
4		Folhas de cenoura
150	gr	Castanha
	q.b	Alho
200	gr	Queijo parmesão ralado
100	gr	Provolone ralado

##### Modo de Preparo:

Repicar as folhas de cenoura, a castanha e um pouco de alho. Acrescentar o queijo parmesão.

# Receitas

## Grupo Consciência Gourmet



### Café da manhã

#### Bolo de maçã com canela

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
280	gr	Farinha de trigo
200	gr	Maçã com casca picada
125	ml	Óleo
150	gr	Açúcar
140	gr	Ovo
40	gr	Fermento em pó
5	gr	Canela em pó
100	gr	Creme de leite
10	gr	Essência de Baunilha

#### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, colocando primeiro os ingredientes líquidos. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio pré-aquecido para assar até que, ao espetar um garfo, este saia seco e sem resíduos da massa.

**Dica:** A maçã é rica em pectina, fibra solúvel em água que auxilia no controle dos níveis de colesterol no sangue.

# Receitas

## Grupo Consciência Gourmet



### Entrada

#### Canapé de talos de agrião

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
80	gr	Talos de Agrião
	q/n	Sal
20	gr	Vinagre
50	gr	Cebola
7	gr	Alho
50	gr	Limão
20	gr	Azeite
200	gr	Ricota
	q/n	Torradas Para Canapé
	q/n	Cebolinha
80	gr	Creme de Leite

#### Modo de Preparo:

Picar os talos, a cebola e o alho.  
Refogar com azeite, sal e vinagre e misturar com a ricota. Em seguida misture o creme de leite.  
Servir em torradas para canapé de decorar com cebolinha fatiada.

# Receitas

## Grupo Consciência Gourmet



### Sobremesa

#### Doce de casca de abacaxi

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
250	gr	Casca de Abacaxi
250	ml	Água
200	gr	Açúcar
7	gr	Margarina
50	gr	Coco ralado
100	gr	Creme de Leite

#### Modo de Preparo:

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina e o côco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar e acrescente o creme de leite.

# Receitas

## Grupo Consciência Gourmet



### Guarnição

#### Quiche de carne moída com casca de abóbora

##### Ingredientes:

##### Massa:

Quantidade	Unidade	Especificações
195	gr	Farinha de Trigo
19	gr	Gema
	q/n	Sal
45	gr	Margarina
30	ml	Água

##### Recheio:

Quantidade	Unidade	Especificações
100	gr	Cebola Picada
7	gr	Alho
20	gr	Azeite
200	gr	Casca de Abóbora
60	ml	Água
	q/n	Sal
10	gr	Colorau
400	gr	Carne Moída
	q/n	Pimenta

##### Creme de Queijo:

Quantidade	Unidade	Especificações
100	gr	Ovo
60	ml	Leite
50	gr	Queijo Parmesão
100	gr	Muçarela
	q/n	Orégano

##### Modo de Preparo:

Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Para o recheio, refogue, em uma panela a casca de abóbora ralada com a água e sal e cozinhe. Refogue a carne moída separada da casca de abóbora com cebola, alho, colorau e pimenta no azeite. E em seguida misture à casca de abóbora. Verifique o sal deixe esfriar. Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo, acrescente o leite e o queijo parmesão. Depois de batido misture a muçarela ralada em ralo grosso e despeje sobre o recheio de carne moída com casca de abóbora. Leve para assar em forno pré-aquecido até o creme de queijo dourar.

**Dica:** A casca da abóbora é rica em vitamina A.

# Receitas

## Grupo Consciência Gourmet

### Salada

#### Salpicão de frango com entrecasca de melancia

---

##### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
300	gr	Casca de melancia ralada
	q/n	Sal
400	gr	Peito de frango
50	gr	Cebola
	q/n	Salsa
50	gr	Limão
100	gr	Cenoura
140	gr	Batata palha
100	gr	Maionese
7	gr	Alho

##### Modo de Preparo:

Lave a melancia com uma escova. Corte em pedaços e descasque. Rale a casca da melancia em ralo grosso. Afervente as cascas da melancia em água sal e alho, até que fiquem macias. Reserve. Cozinhe o peito de frango em água, sal e alho, desfie e reserve. Repique a salsa e misture à casca de melancia ralada e aferventada, ao peito desfiado, à cebola e a cenoura. Tempere com limão e acrescente a maionese e a batata palha. Sirva frio.

# Receitas

## Grupo Consciência Gourmet



### Suco

#### Suco sustentável

---

#### Ingredientes:

Quantidade	Unidade	Especificações
100	gr	Couve-manteiga com talos
1000	ml	Água
250	ml	Suco do Abacaxi
150	gr	Açúcar
100	ml	Suco de Limão

#### Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com água. Acrescente a polpa de abacaxi e bata rapidamente. Coe e junte os demais ingredientes. Sirva bem gelado.

# Fotos do projeto





## **TELEFONES ÚTEIS:**

Central de atendimento: (31) 2103-2103

Vestibular unificado: 0800.031.2103

Nass: (31) 2103-2160

Biblioteca: (31) 2103-2102

Rua Goitacazes, 1.762, Barro Preto.

Tel: 31 3295-4269

[www.faculdadepromove.br](http://www.faculdadepromove.br)

Parceiros:

