

E-book de Receitas
CATI Virtual.

SÃO JOSÉ
PREFEITURA



ÍNDICE

1. BARRA DE CEREAL COM GRANOLA
2. BIOMASSA DE BANANA VERDE
3. BOLO DE BANANA
4. PANQUECA DE BANANA
5. PÃO DE BANANA VERDE
6. PIPOCA DE MICROONDAS SEM ÓLEO
7. QUICHE DE ESPINAFRE
8. SALADA DE PEPINO COM ABACATE
9. SHAKE DE ALFARROBA
10. SHAKE DE BANANA COM CÔCO
11. SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS
12. SHAKE DE LARANJA
13. SHAKE DE LINHAÇA
14. SHAKE DE MAÇA
15. SHAKE DE MAMÃO
16. SHAKE DE MORANGO
17. SHAKE DE PASTA DE AMENDOIM
18. SHAKE SUPER PROTEICO

BARRA DE CEREAL COM GRANOLA

INGREDIENTES:

1) 4 bananas nanicas maduras
2) Melado até cobrir as bananas
3) 1 xícara de aveia em flocos finos
4) 2 e ½ xicaras de granola
5) ½ xícara de passas

MODO DE PREPARO

Amassa bem as bananas, leve ao fogo junto com o mel, misture até virar tipo um doce de banana;

Coloque dentro de um recipiente, adicione o restante dos ingredientes;

Misture bem, molde como preferir.

Unte uma forma com aceite ou manteiga, distribua as barrinhas e leve a geladeira até endurecer.





BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES:

10 bananas verdes

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão colocar as dez bananas lavadas com casca;
Acrescentar água até cobrir as bananas. Levar ao fogo pra cozinhar.
A partir do momento que a panela começar o barulho de fervura (pressão) deixar cozinhar por 10 minutos desligar o fogo e esperar sair o vapor;
Descasque as bananas ainda quente colocando aos poucos em um liquidificador e bater até formar um creme homogêneo;
Colocar em um recipiente para esfriar na geladeira até o dia seguinte. Cortar em cubos e congelar.
Pronto para uso na sopa, no feijão, cremes e outros vai dá sua criatividade.
Observação: pode ser com qualquer tipo de banana, desde que seja **verde**.

BOLO DE BANANA



INGREDIENTES

2 Bananas

½ xicara de uva passa

¼ xicara de óleo

1 xicara de farinha de aveia

2 ovos

1 colher de sopa (14g) fermento químico

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, deixar o fermento por último. Colocar para assar em forno 200 graus por 30 minutos em forma untada com aveia.

Quanto mais madura a banana mais doce vai ficar o bolo!



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES:

1 banana madura amassada com o garfo

1 ovo

canela em pó a gosto.

MODO DE PREPARO

Só misturar tudo e despejar em uma frigideira pré aquecida untada, depois de um minutinho virar e pronto.

Fonte de carboidrato e proteína com sabor docinho.



PÃO DE BANANA VERDE

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 250g de banana verde crua (sem casca)
- 1 colher de chá de fermento químico ou bicarbonato de sódio (opção mais natural)
- sal a gosto
- A receita base pode ser incrementada com coco ralado, canela, ervas finas, sementes...o que a sua imaginação mandar! A banana verde possui sabor neutro e por isso os ingredientes adicionais agregarão mais sabores.

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador. Assar em forno baixo de 180 graus durante 20 a 30 minutos.



PIPOCA DE MICROONDAS SEM ÓLEO

INGREDIENTES:

1) 50g de milho de pipoca
2) 2 colheres de sopa de água
3) 1 colher de chá de sal – se preferir.

MODO DE PREPARO

em um recipiente que possa ir ao micro-ondas acrescentar o milho de pipoca, água e o sal. Misturar bem;

Cobrir o recipiente com plástico filme e fazer pequenos furos;

Colocar 4 minutos e 30 segundos para estourar toda a pipoca ou ouvir até que pare de estourar.



QUICHE DE ESPINAFRE

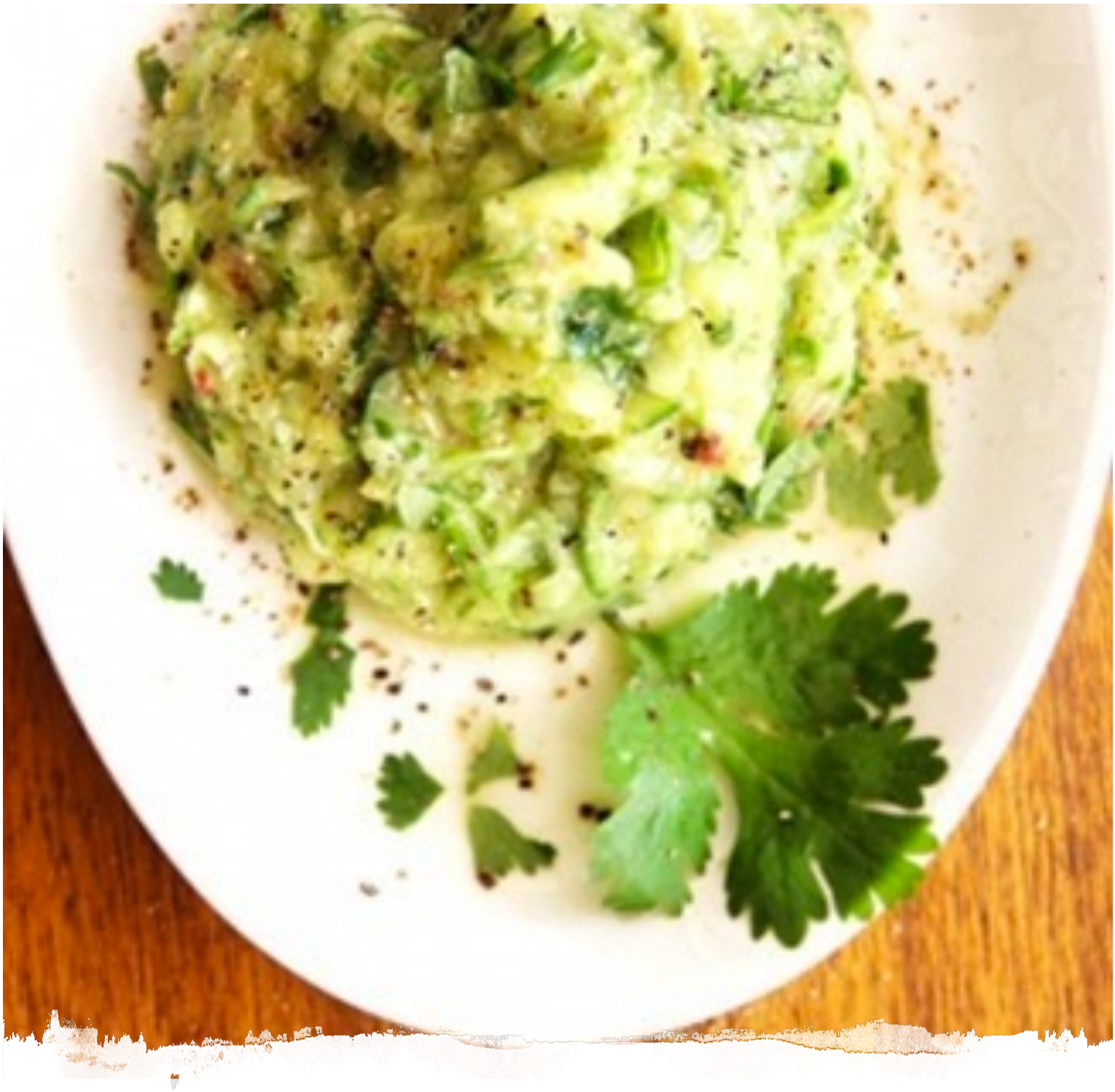
INGREDIENTES DA MASSA:
2 xícaras de chá de farinha de trigo integral ou de aveia;
1 colher de café de sal;
¼ de xícara de azeite ou óleo de coco.

MODO DE PREPARO: Misture os ingredientes. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 30 min.

INGREDIENTES DO RECHEIO:
1 maço grande de espinafre lavado e picado;
2 dentes de alho picados;
2 colheres de sopa de azeite;
Sal e temperos a gosto;
1 colher chá de açafrão;
2 xícaras de chá de tofu picado;
Aveia em flocos para polvilhar.

MODO DE PREPARO: Desidrate o alho e junte o espinafre. Deixe cozinhar por 3 minutos; Tempere com sal e açafrão. Deixe esfriar e junte o tofu.

MONTAGEM DA QUICHE:
Forre o fundo e as laterais de uma assadeira de 20 cm com fundo removível;
Coloque o recheio, polvilhe com a aveia e leve ao forno 200°C por 20 minutos ou, então, até dourar.



SALADA DE PEPINO COM ABACATE

INGREDIENTES:

1 abacate maduro cortado em cubos

1 pepino cortado em cubos

Sal a gosto

Misturar todos os ingredientes. Decore a gosto.

SHAKE DE ALFARROBA

INGREDIENTES:

3 tâmaras frescas;

1 ½ xícara de leite vegetal;

5 bananas pequenas congeladas;

1/2 colher de sopa de alfarroba em pó;

4 pedras de gelo.

MODO DE PREPARO:

Remova os caroços de suas tâmaras e coloque no liquidificador. Adicione o leite vegetal e bata bem. Quando essa mistura estiver bem incorporada e homogênea, adicione as bananas congeladas, alfarroba em pó, gelo e bata bem até que esteja bem cremoso. Sirva em seguida.



SHAKE DE BANANA COM CÔCO

INGREDIENTES:

2 banana média cortada em rodelas e congelada;
1 pedaço de côco fresco
1 colher de sopa de pasta de amendoim integral;
200ml de leite de côco ;
cubos de gelo a gosto.

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa. Sirva gelado! Não precisa adoçar.



SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de proteína de arroz;
1/2 copo de água;
1/2 copo de suco de uva integral;
1 xícara de chá de frutas vermelhas congeladas;
chia salpicada para servir.

MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata bem até ficar homogêneo. Sirva com chia salpicada!





SHAKE DE LARANJA

INGREDIENTES:

3 xícaras de leite de amêndoas;
1/2 xícara de morangos congelados;
1 laranja média descascada;
1 banana congelada;
2 colheres de sopa de melado de cana;
1/4 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva em seguida para se beneficiar de todas as propriedades.

SHAKE DE LINHAÇA

INGREDIENTES:

1 banana nanica madura descascada;

2 castanhas-do-pará;

2 colheres de sopa de linhaça dourada;

1 colher de sopa de proteína isolada de soja;

1 colher de sopa de alfarroba em pó;

3 gotas de essência de baunilha;

1 colher de sopa de melado de cana.

MODO DE PREPARO:

Deixe as castanhas de molho na água por 4 horas. Passado esse tempo, escorra e adicione mais 1 copo de água e deixe hidratar por 15 minutos. Então leve para bater no liquidificador com os outros ingredientes. Quando estiver bem homogêneo, sirva!





SHAKE DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

3 tâmaras frescas;

1 ½ xícara de leite vegetal;

1 maçã com casca e sem sementes;

6 pedras de gelo.

MODO DE PREPARO:

Remova os caroços das tâmaras e coloque no liquidificador. Adicione o leite vegetal e bata bem. Quando essa mistura estiver bem incorporada e homogênea, adicione a maçã, gelo e bata bem até que esteja bem cremoso. Sirva em seguida.



SHAKE DE MAMÃO

INGREDIENTES:

1 mamão sem casca e sementes;
2 colheres de sopa de melado de cana;
6 castanhas-do-pará;
2 copos de água.

MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes para bater em um processador ou liquidificador. Quando ficar bem cremoso, sirva em seguida!

SHAKE DE MORANGO



INGREDIENTES:

2 bananas congeladas sem casca;

6 morangos congelados;

2 colheres de sopa de melado de cana;

6 castanhas-do-pará;

2 copos de água.

MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes para bater em um processador ou liquidificador.

Quando ficar bem cremoso, sirva em seguida!



SHAKE DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

250 ml de leite de coco;
1 banana congelada;
5 morangos ou outra fruta vermelha congelados;
1 colher de chá de pasta de amendoim sem açúcar.

MODO DE PREPARO:

O preparo não poderia ser mais simples: leve as frutas congeladas para bater no liquidificador com o leite de coco e pasta de amendoim. Sirva a seguir.



INGREDIENTES:

¾ de copo de leite vegetal
1 ¼ bananas congeladas;
1 colher de sopa de proteína concentrada de arroz 80%;
1 colher de chá de spirulina em pó
1 colher de sopa de semente de chia.

MODO DE PREPARO:

No liquidificador bata o leite vegetal, a proteína concentrada de arroz e a semente de chia.
Em seguida acrescente a banana e pulse o liquidificador algumas vezes para manter a consistência cremosa. Sirva a seguir.

SHAKE SUPER PROTEICO