



Cartilha de Receitas

Produtos da Agricultura
Familiar



A força do empreendedor brasileiro.

©2022. Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas de Alagoas – Sebrae/AL

É permitida a utilização desta obra, desde que citada a fonte e sem finalidade comercial.

Conselho Deliberativo do Sebrae/AL

José da Silva Nogueira Filho (FIEA) – Presidente

José Gilton Pereira Lima (Fecomércio/AL) – Vice-Presidente

Diretoria Executiva

Marcos Antonio da Rocha Vieira – Diretor-Superintendente

José Roberval Cabral da Silva Gomes – Diretor de Administração e Finanças

Vinicius Lages – Diretor-Técnico

Unidade de Competitividade e Desenvolvimento

Renata Fonseca de Gomes Pereira – Gerente

Marcio Barcellos Montes – Gerente-Adjunto

Pollyana de Cássia S. A. Bellotti – Analista

Tatiana Eigler Lima – Analista

Unidade de Marketing e Comunicação

Fabrícia Carneiro Fernandes – Gerente

Adalberto Lopes de Souza – Gerente-Adjunto

Willams Pereira Lopes – Analista

Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial – SENAC/AL

Centro Senac de Gastronomia

Cristiana Purcell – Gerente

Coordenação do projeto

Sandra Christina Vasconcelos Lyra da Silva – Analista

Amanda Christina Simplício Calheiros – Responsável Técnica

Elaboração:

Sandra Christina Vasconcelos Lyra da Silva

Amanda Christina Simplício Calheiros

Cristiana Purcell

Diagramação:

Carlos Araújo – Designer

Revisão:

Luciana Buarque – Jornalista

SUMÁRIO

Apresentação	04
Melancia	05
Suco de melancia com palma	06
Suco rico de melancia e goiaba	07
Tortinha de melancia e goiaba	08
Salada refrescante de melancia	09
Sopa de melancia	10
Cocada de melancia	11
Almôndegas de carne e casca de melancia	12
Doce de entrecasca de melancia e mamão	13
Palma	14
Suco de palma com abacaxi	15
Palma refogada com toucinho e coentro	16
Beiju de palma com queijo	17
Pastel com recheio de palma	18
Inhame	19
Leite de inhame	20
Vatapá de inhame	21
Pão de inhame	22
Maracujá	23
Doce de casca de maracujá	24
Pastinha de casca de maracujá com coentro	25
Geleia de casca de maracujá	26
Banana	27
Bolo de casca de banana	28
Picolé de banana	29
Biomassa de banana verde	30
Nuggets de banana verde	31
Carne louca de casca de banana	32
Abóbora	33
Doce de casca de abóbora	34
Escondidinho de abóbora com charque	35
Bolo de casca de cenoura e semente de abóbora	36

APRESENTAÇÃO

Cartilha de Receitas com Produtos da Agricultura Familiar

Quando pensamos em políticas públicas para a construção de um futuro mais justo e equilibrado, é impossível não falarmos sobre os desafios de assegurar o acesso à alimentação de qualidade para todas as pessoas. Nesse sentido, a promoção da agricultura familiar e sustentável passa a ser uma estratégia vital para alcançarmos a segurança alimentar e a melhoria da nutrição da nossa população.

A agricultura familiar é responsável por 77% dos estabelecimentos agrícolas do Brasil, segundo o último Censo Agropecuário, realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), e é a base econômica de 90% dos municípios brasileiros com até 20 mil habitantes. Além disso, a produção que resulta da agricultura familiar destina-se basicamente para as populações urbanas locais, o que é essencial para a segurança alimentar e nutricional.

No entanto, um levantamento da Organização das Nações Unidas (ONU) mostra que o Brasil desperdiça, por ano, cerca de 27 milhões de toneladas de alimentos, e estima-se que 80% desse desperdício acontece no manuseio, transporte e centrais de abastecimento.

Por isso, ao lado da necessidade de aumentar a produtividade agrícola e a renda dos produtores familiares de alimentos, caminha o desafio de promover a melhoria na gestão dessas pequenas propriedades, criar políticas públicas que aproximem o pequeno produtor dos mercados locais e, além disso, estimular a educação da sociedade para redução do desperdício, sempre com segurança e respeito ao meio ambiente, tendo a sustentabilidade e a saudabilidade como eixos.

Em função disso, o Sebrae Alagoas, a Embrapa Alimentos e Territórios, o Senac-AL e outras instituições parceiras unem esforços para construir e consolidar estratégias para valorizar o sistema de produção local e possibilitar o acesso da população a alimentos saudáveis. A produção desta cartilha de receitas vai ao encontro desse objetivo ao destacar a agricultura familiar e incentivar o aproveitamento integral de frutas, legumes e vegetais que fazem parte do dia a dia da população.

Com criatividade, respeito à cultura local e às tradições, é possível criar hábitos saudáveis, reduzir o desperdício e contribuir para a geração de renda das famílias que se dedicam à produção de alimentos.

Boa leitura!



Melancia

- Suco de melancia com palma
- Suco rico de melancia e goiaba
- Tortinha de melancia e goiaba
- Salada refrescante de melancia
- Sopa de melancia
- Cocada de melancia
- Almôndegas de carne e casca de melancia
- Doce de entrecasca de melancia e mamão

Suco de Melancia com Palma

Ingredientes

- 02 xícaras de chá de polpa de melancia picada
- 01 xícara de chá de água
- 1/8 xícara de chá de palma
- Mel, melaço de cana ou açúcar a gosto
- 01 unidade de limão tahiti
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Cortar a palma em água com limão e deixar escorrendo para soltar a “gosma” (mucilagem). Passe na água corrente lavando os pedaços. Coloque a melancia junto com a palma no liquidificador. Junte a água e bata bem. Coe, adoce a gosto e ponha o gelo.

Rendimento: 04 porções



Suco rico de Melancia e Goiaba

Ingredientes

- 01 xícara de chá de tomatinhos maduros
- 02 xícaras de chá de goiaba vermelha picada
- Água o suficiente para o cozimento
- 02 xícaras de chá da polpa da melancia picada
- 500 ml de água filtrada
- Mel, melaço de cana ou açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o tomate junto com a goiaba e água suficiente para cobrir os ingredientes. Deixe esfriar e reserve. Retire as sementes da melancia e a coloque no liquidificador. Acrescente o tomate e a goiaba cozidos, um pouco da água do cozimento e bata bem. Coe, adoce a gosto e ponha o gelo.

Rendimento: 05 porções



Tortinha de Melancia e Goiaba

Ingredientes

Massa

- 02 xícaras de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de margarina

Recheio

- 01 xícara de chá de entrecasca de melancia picada
- 01 xícara de chá de suco de goiaba
- 01 xícara de chá de suco de melancia
- ½ xícara de chá de açúcar
- ¼ xícara de chá de limão

Recheio

- 12 folhas de hortelã

Modo de preparo

Misture os ingredientes da massa e, após obter uma massa homogênea, embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 20 minutos. Para o recheio, cozinhe a entrecasca da melancia. Reserve. Em uma panela, misture o suco de goiaba, o suco de melancia, a entrecasca de melancia, o açúcar e o limão. Deixe engrossar. Retire do fogo e coloque para gelar. Abra a massa, forre as forminhas e leve para assar. Em seguida, deixe esfriar. Recheie as tortinhas, decore com folhas de hortelã e sirva a seguir.

Rendimento: 05 porções



Salada refrescante de Melancia

Ingredientes

- 01 xícara de chá de talos de couve folha
- 01 xícara de chá de alface
- 01 xícara de chá de entrecasca de melancia
- 01 xícara de chá de tomate cereja cortado ao meio
- 01 colher de sopa de coentro
- Sal e pimenta a gosto

Molho para a salada

- ½ xícara de chá de suco de maracujá
- 01 colher de sopa de suco de limão
- ¾ xícara de chá de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Corte os talos de couve folha, a alface e a parte branca da entrecasca da melancia em pedaços pequenos. Acrescente o tomate cortado, o coentro e o sal. Para o molho, coloque o suco de maracujá na geladeira para ficar bem gelado. Depois, bata rapidamente colocando aos poucos o suco de limão, o azeite e, por último, acerte o sal e a pimenta. Tempere a salada com o molho e sirva fria.

Rendimento: 06 porções



Sopa de Melancia

Ingredientes

- 300 g de melancia
- 200 g de tomate maduro
- ¼ unidade de coentro
- ¼ unidade de cebolinha
- 100 g de cebola
- 03 dentes de alho
- 01 unidade de broto de palma
- qb óleo
- qb sal
- qb pimenta-do-reino

Modo de preparo

Retire a casca da melancia e descarte. Corte a parte branca em cubos e reserve. Corte o broto de palma em tiras pequenas e finas. Numa panela em fogo médio, aqueça o óleo, coloque a cebola picada e refogue. Junte o alho e refogue. Acrescente os tomates maduros picados e adicione a parte branca da melancia cortada em cubos, sal e pimenta-do-reino moída e cozinhe por 5 minutos. Apague o fogo, transfira para o liquidificador, coloque o coentro e a cebolinha picados e bata por cerca de 2 minutos. Passe na peneira e sirva quente ou fria.



Cocada de Melancia

Ingredientes

- 500 g de entrecasca de melancia
- 350 g de açúcar cristal
- 01 coco fresco ralado
- 20 g de margarina
- 300 ml de água

Modo de preparo

Colocar 100 g de açúcar em uma panela para caramelizar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o coco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Untar com a margarina uma superfície lisa e colocar o doce aos poucos.

Rendimento: 08 porções



Almôndegas de carne e casca de Melancia

Ingredientes

- 800 g de carne moída
- 02 ovos
- 01 xícara de chá de cebola em cubos pequenos
- 01 colher de sopa de alho picado
- 01 colher de chá de sal
- 01 xícara de chá de salsinha picada
- 1 ½ xícara de chá de cenoura ralada com casca
- 1 ½ xícara de chá de repolho roxo picado
- ½ xícara de casca de melancia ralada
- 02 xícaras de chá de aveia
- 01 colher de sopa de óleo (para untar o tabuleiro)

Modo de preparo

Aqueça o forno a 170°. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, exceto o óleo. Molde bolinhas com a massa e as distribua no tabuleiro untado com óleo. Asse por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 10 porções



Doce de entrecasca de Melancia e Mamão

Ingredientes

- 500 g de entrecasas de melancia
- 500 g de cascas de mamão
- 03 cravos-da-índia
- 01 copo de água (faça um chá com os 03 cravos-da-índia)
- ½ coco ralado (opcional)
- Açúcar cristal (de acordo com a quantidade da massa)

Modo de preparo

Cortar em pedaços pequenos (cubos ou lâminas) ou raspar a parte branca das entrecasas da melancia. No caso de usar cascas de mamão, cortá-las bem pequenas. Juntar o chá de cravo e o coco ralado às cascas e entrecasas. Colocar para ferver e medir a quantidade da massa. Pôr açúcar na mesma quantidade. Levar ao fogo até soltar da panela. Se não for servir o doce no momento, guardar em vidro esterilizado.

Dica: Para um doce mais cremoso, passar a massa das cascas de frutas, ainda cruas, no liquidificador.





Palma

- Suco de palma com abacaxi
- Palma refogada com toucinho e coentro
- Beiju de palma com queijo
- Pastel com recheio de palma

Suco de Palma com Abacaxi

Ingredientes

- 04 raquetes de palma do tamanho da mão
- 01 litro de água
- 01 abacaxi
- 01 limão

Modo de preparo

Cortar a palma em água com limão. Deixar escorrendo e depois bater a palma e o abacaxi por 3 minutos no liquidificador para soltar a “gosma” (mucilagem). Coar sem forçar, ou seja, deixando o líquido escorrer. Adoçar a gosto e servir.

Dica: Para um doce mais cremoso, passar a massa das cascas de frutas, ainda cruas, no liquidificador.

Rendimento: 05 porções



Palma refogada com toucinho e coentro

Ingredientes

- 04 raquetes de palma novinhas
- 02 colheres de sopa de toucinho fresco cortado em cubinhos
- 02 dentes de alho picados
- ½ cebola picada em cubinhos
- 02 colheres de sopa de cubinhos de pimentão vermelho
- ½ xícara de água quente
- 02 colheres sopa de coentro
- Sal e pimenta

Modo de preparo

Tirar os eventuais espinhos da palma e descascá-la com um descascador de verduras. Picar as palmas em tiras ou em cubinhos. Colocar em uma panela e cobrir com cerca de 1 litro de água e 1 colher de sopa de sal; Deixar cozinhar por 10 minutos ou até que os cubos fiquem macios. Escorrer bem. Numa panela, colocar o toucinho e deixar derreter até começar a dourar. Adicionar o alho e a cebola e deixar murchar. Adicionar o pimentão e a pimenta. Colocar a palma cozida e a água quente. Deixar ferver um pouco para pegar gosto e cozinhar o pimentão. Juntar o coentro, ferver mais um minuto e desligar o fogo.



Beiju de Palma com queijo

Ingredientes

- 01 kg de mandioca ralada fina
- 400 g de queijo ralado
- 02 raquetes de palma
- 02 dentes de alho
- 01 colher de sopa de manteiga

Modo de preparo

Preparar a palma da seguinte maneira: tirar os eventuais espinhos e descascá-la com um descascador de verduras. Em seguida, picar em tiras ou em cubinhos e colocar em uma panela, cobrindo com cerca de 1 litro de água e 1 colher de sopa de sal. Deixar cozinhar por 10 minutos ou até os cubos ficarem macios. Em seguida, escorra bem. Aquecer a frigideira até que fique bem quente. Colocar a palma na frigideira quente. Para o beiju, ralar a mandioca crua o mais fino possível. Espremer num pano limpo até escorrer o máximo de líquido. Com a farinha crua que ficou no pano, pode-se fazer o chamado “beiju de massa”: aquecer uma frigideira e espalhar a farinha crua, da mesma forma que se faz tapioca. Esta massa pode ser temperada antes, com sal e orégano por exemplo. Recheiar o beiju com palma e queijo ralado.



Pastel com recheio de Palma

Ingredientes

- Broto de palma
- Massa pronta para pastel
- Vinagre de álcool
- Sal a gosto
- 01 colher de sopa de Óleo
- 300 ml óleo para fritar
- 02 dentes de alho
- 01 cebola média
- 01 pimentão verde
- 01 tomate maduro
- 01 maço de cebolinha e coentro (cheiro-verde)

Modo de preparo

Pré-lavagem (retirada das sujidades do campo). Retirada dos espinhos. Sanitização: água e cloro por 10 minutos. Lavagem na água corrente para retirada do excesso de cloro. Cortar em cubinhos bem pequenos.

Recheio

Levar os cubinhos da palma ao fogo com sal e vinagre por 5 minutos e, em seguida, lavar em água corrente para retirada da viscosidade. Reserve. Numa panela em fogo médio aqueça uma colher de óleo, coloque a cebola picada e refogue. Junte o alho e refogue. Acrescente o tomate maduro picado e o pimentão verde picado, um pouco de coentro e cebolinha e os cubinhos de palma. Coloque o sal e a pimenta-do-reino moída e cozinhe por 5 minutos. Deixe esfriar e recheie a massa para pastel. Aqueça o óleo e frite os pastéis. Passe na peneira e sirva quente ou fria.





Inhame

- Leite de inhame
- Vatapá de inhame
- Pão de inhame

Leite de Inhame

Ingredientes

- 01 inhame médio descascado e cozido
- 200 ml de água

Modo de preparo

Bater no liquidificador a água e o inhame até que fique homogêneo. Conservar na geladeira por até 3 dias.

Rendimento: 02 porções



Vatapá de Inhame

Ingredientes

- ½ cebola média
- 01 e ½ dente de alho
- 01 unidade de pimenta-de-cheiro
- 01 colher de sobremesa de azeite de dendê
- 150 g de camarão seco
- 01 inhame grande
- 02 colheres de chá rasas de sal
- 02 colheres de sopa de amendoim
- 03 unidades de castanha-de-caju
- 01 colher de sobremesa de gengibre

Modo de preparo

Refogar a cebola, o alho e a pimenta-de-cheiro cortados em cubos pequenos no azeite de dendê. Acrescentar o camarão seco dessalgado em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água 3 vezes. Cozinhar o inhame em água com sal na panela de pressão por 15 minutos e reservar. Levar o refogado ao liquidificador com o inhame, o amendoim, a castanha-de-caju e o gengibre picado em pequenos cubos. Acrescentar um pouco da água do cozimento do inhame, se necessário. Retornar o creme para a panela, aquecer e servir em seguida.

Rendimento: 08 porções



Pão de Inhame

Ingredientes

- 30 g ou 02 tabletes de fermento para pão
- ½ xícara de chá de água (aproveite a água em que cozinhou o cará)
- 02 colheres de sopa de óleo
- 02 colheres de chá de sal
- 01 colher de sopa de açúcar
- 02 xícaras de chá de purê de cará (aproximadamente 500 g)
- 04 xícaras de chá de farinha de trigo
- Gema de ovo

Modo de preparo

Lave e descasque o cará. Coloque o cará para cozinhar em água fervente. Após o cozimento, reserve a água e passe o cará no espremedor, formando um purê. Dissolva, em uma vasilha, o fermento utilizando ½ xícara de água morna do cozimento do cará e junte o óleo, o açúcar, o sal e o purê de cará. Misture a metade da farinha de trigo e amasse. Aos poucos, acrescente o restante da farinha e continue sovando a massa. Quando a massa não estiver grudando mais na mão, deixe crescer até dobrar de volume. Amasse novamente e forme dois pães, ou, se preferir, faça-os em tamanhos menores. Coloque os pães em uma forma untada e enfarinhada, passe gema por cima, cubra-os e deixe crescer por uma hora. Asse em forno quente por 50 minutos.





Maracujá

- Doce de casca de maracujá
- Pastinha de casca de maracujá com coentro
- Geleia de casca de maracujá

Doce de casca de Maracujá

Ingredientes

- 06 maracujás firmes – usar as cascas bem lavadas
- 02 xícaras de chá de açúcar
- 03 xícaras de chá de água
- ½ xícara de chá de suco de maracujá
- 02 pauzinhos de canela

Modo de preparo

Cortar os maracujás ao meio, retirar a polpa e descascar, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cobrir as cascas com água e deixar de molho de um dia para o outro. Escorrer e colocar numa panela. Juntar o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Levar ao fogo e cozinhar tudo até que se forme uma calda meio grossa.



Pastinha de casca de Maracujá com coentro

Ingredientes

- Entrecasca de 02 maracujás grandes
- ¼ xícara de chá de azeite extra virgem
- 02 colheres de sopa de cebola picada
- 01 dente de alho picado
- ¼ xícara de chá de leite
- 01 colher de café de sal
- ¼ molho de coentro picado
- 02 colheres de sopa de azeitona picada

Modo de preparo

Cozinhe a entrecasca por 15 minutos, escorra o excesso de água e deixe esfriar. Bata no liquidificador a entrecasca, o azeite, a cebola, o alho e o leite até formar um creme pastoso. Acrescente o sal, o coentro e as azeitonas picadas bem pequenas e misture. Servir frio com torradinhas, pães e petiscos.



Geleia de casca de Maracujá

Ingredientes

- 07 cascas de maracujá lavadas e cortadas pela metade
- Água
- 500 ml de suco da polpa do maracujá
- 1 kg de açúcar

Modo de preparo

Acomode as cascas de maracujá em uma panela de pressão e cubra com água. Leve ao fogo e deixe cozinhar por 30 minutos após pegar pressão. Deixe esfriar e separe a parte branca da casca do maracujá, descartando a parte amarela. Em um liquidificador, bata a parte branca da casca com o suco de maracujá até que ela se transforme em um creme homogêneo. Transfira para uma panela, adicione o açúcar e deixe cozinhar por 1 hora, sempre mexendo, até que chegue ao ponto de geleia.





Banana

- Bolo de casca de Banana
- Picolé de Banana
- Biomassa de Banana Verde
- Nuggets de Banana Verde
- Carne louca de casca de Banana

Bolo de casca de Banana

Ingredientes

- 02 xícaras de chá de casca de banana madura
- 04 gemas
- 04 claras em neve
- 02 ½ xícaras de chá de açúcar
- 03 xícaras de chá de farinha de trigo
- 05 colheres de sopa rasas de margarina
- 02 colheres de sopa de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cascas de banana com ½ xícara de chá de água e reserve. Na batedeira, coloque a margarina, a gema e o açúcar, batendo até ficar homogêneo. Misture as cascas de banana batidas com a farinha e o fermento. Por fim, coloque as claras em neve, polvilhando com a canela antes de ir ao forno. Leve ao forno em forma untada e asse durante 30 ou 35 minutos.



Picolé de Banana

Ingredientes

- 06 bananas prata maduras
- 400 g de chocolate meio amargo

Modo de preparo

Descasque as bananas e enfie nelas um palito de churrasco, como se fossem picolés. Coloque as bananas em um recipiente, lado a lado, e deixe-as no congelador por cerca de 5 horas ou até que congelem completamente. Quando as bananas já estiverem congeladas, derreta o chocolate em banho-maria. Retire as bananas congeladas do freezer e banhe-as no chocolate derretido. A cobertura de chocolate endurecerá rapidamente ao entrar em contato com a banana congelada. Sirva imediatamente!

Modo de preparo: 06 porções



Biomassa de Banana Verde

Ingredientes

- 8 bananas verdes com casca e parte dos talos bem lavados

Modo de preparo

Coloque as bananas na panela de pressão e cubra com água fervente. Tampe, leve ao fogo médio e, após pegar pressão, deixe cozinhar por 8 minutos. Espere a pressão ser liberada naturalmente para abrir a panela, retire as bananas e descarte a água. Descasque as bananas ainda quentes com cuidado e triture a polpa no processador ou liquidificador até formar uma pasta cremosa. Mantenha na geladeira por até 4 dias ou distribua porções em saquinhos ou formas de gelo e congele para usar quando quiser.



Nuggets de Banana Verde

Ingredientes

- 03 xícaras de biomassa de banana verde
- 01 colher de sobremesa de fermento químico
- 03 colheres de sopa de cebola ralada
- 01 xícara de peixe picado
- 01 pitada de pimenta
- 01 colher de sobremesa de sal
- 01 gema
- 01 xícara de leite
- 04 xícaras de farinha de trigo
- 200 ml de óleo para fritar
- Farinha de rosca para empanar
- Ovo para empanar

Modo de preparo

Acrescentar à biomassa: a gema, a cebola ralada, o sal, a pimenta, o leite, o fermento, a farinha de trigo. Acrescentar por último o peixe picado e misturar tudo muito bem. Fazer pequenas bolinhas, passar na farinha de rosca, no ovo e na farinha de rosca novamente, e achatar nas palmas das mãos até dar a forma de nuggets. Untar uma fritadeira com um pouco de óleo e fritar os nuggets.

Rendimento: 15 porções



Carne louca de casca de Banana

Ingredientes

- 08 unidades de casca de banana
- 02 colheres de sopa de vinagre
- 01 colher de sopa de azeite
- 01 cebola
- 01 tomate
- 02 colheres de sopa de cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Descasque as bananas e retire a pele interna das cascas. Leve as cascas a um recipiente com água até cobrir e adicione o vinagre. Deixe de molho por cerca de 15 minutos. Em uma frigideira, adicione o azeite e a cebola picada e mexa até dourar. Acrescente o tomate e deixe refogando por mais 5 minutos. Adicione as cascas picadas conforme desejar e refogue até que estejam macias, por cerca de 10 minutos. Finalize com os temperos e sirva.





Abóbora

- Doce de casca de Abóbora
- Escondidinho de abóbora com charque
- Bolo de casca de cenoura e semente de abóbora

Doce de casca de Abóbora

Ingredientes

- 01 kg de cascas de abóbora bem lavadas
- ½ kg de açúcar
- ½ litro de água
- 03 unidades de cravo
- 01 unidade de canela em pau

Modo de preparo

Cozinhar as cascas de abóbora, escorrer e reservar a água. Bater no liquidificador. Fazer uma calda com a água, o açúcar, o cravo e a canela. Acrescentar a massa na calda e mexer, de vez em quando, com o fogo baixo até soltar do fundo da panela. Caso não queira fazer este doce cremoso, ao invés de passar no liquidificador, cozinhe primeiro as cascas e corte-as em tirinhas.



Escondidinho de Abóbora com charque

Ingredientes

- 285 g de charque
- ½ abóbora pequena cortada em cubos
- 01 colher de chá de manteiga
- 02 cebolas pequenas
- 05 dentes de alho
- 02 colheres de sopa de coentro
- 02 colheres de sopa de cebolinha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 01 fatia média de queijo coalho

Modo de preparo

Retirar com a faca toda a gordura aparente do charque. Cozinhá-lo trocando a água até dessalgar e ficar macio. Reserve a última água para a cocção da abóbora. Após cozida, amassar a abóbora ainda quente. Refogar na manteiga a cebola, o alho e a carne já desfiada. Acrescentar o coentro e a cebolinha e reservar. Levar a abóbora para o fogo para retirar o excesso de água e juntar o sal e a pimenta-do-reino. Para a montagem: em um refratário, forrar o fundo com o purê de abóbora, acrescentar o refogado de charque e colocar outra camada do purê. Finalizar com o queijo coalho picado e levar ao forno preaquecido para gratinar.

Rendimento: 06 porções



Bolo de casca de cenoura e semente de Abóbora

Ingredientes

- 01 xícara de casca de cenoura
- 03 ovos
- 01 xícara de óleo
- ½ xícara de semente de abóbora seca
- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 xícara de açúcar
- 01 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bater no liquidificador a casca de cenoura, os ovos e o óleo. Reservar. Triturar as sementes de abóbora no liquidificador. Reservar. Misturar os demais ingredientes em um recipiente. Acrescentar a mistura do liquidificador e as sementes trituradas. Misturar bem. Colocar em assadeira untada e assar em fogo baixo por 30 minutos

Dica: Utilizar a cenoura para o preparo da salada do dia.



REFERÊNCIAS

Feiras orgânicas

<https://feirasorganicas.org.br/o-que-e/>

Mesa Brasil

https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf

Sabor na Rede

https://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.bob905843dd510f8ac5f78486off5809.pdf

Aproveitamento Integral dos Alimentos

https://drive.google.com/file/d/1CQZHBwpRf8u7BypE1iqss5z-u5-tHt_N/view



A força do empreendedor brasileiro.

@SebraeAlagoas

