

RECEITAS

com produtos da horta

*Acompanhe o trabalho
do Vereador*

www.julianoabe.com.br
contato@julianoabe.com.br
[facebook.com/abejuliano](https://www.facebook.com/abejuliano)



Juliano Abe

VEREADOR • PSD



www.julianoabe.com.br

Alimentação saudável e variada é muito importante para a nossa saúde e qualidade de vida. Transformar restos de alimentos em adubo evitando que esse material vá parar no lixo ajuda muito o meio ambiente.

Grande parte das pessoas acredita que as soluções para isso são complexas e estão distantes, mas na verdade são ações simples e podem fazer parte do nosso dia a dia.

A intenção, ao elaborar os 3 guias desta coleção é buscar as melhores soluções para parte do lixo que produzimos, enriquecer a alimentação diária e promover a educação ambiental no cotidiano. Construindo uma cidadania sustentável.

Mãos a obra e bom apetite!

Juliano Abe

VEREADOR • PSD

Confira a coleção completa:

julianoabe.com.br/como-plantar-hortalicas.html
julianoabe.com.br/como-fazer-um-minhocario.html

Crianças devem sempre ter a supervisão de um adulto

Confira a coleção completa:

julianoabe.com.br/como-plantar-hortalicas.html
julianoabe.com.br/como-fazer-um-minhocario.html

Fontes

Programa Alimente-se Bem do SESI SP

Expediente:

Assessoria de Imprensa: Alexandre Barreira
Coordenação e Texto: Camila Sant'Ana
Revisão Geral: Juliano Abe

ASSADO DE MANDIOCA

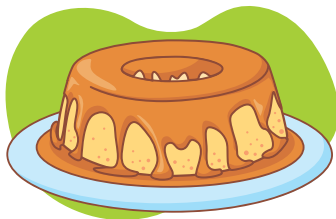
Ingredientes

- 6 xícaras de chá de mandioca
- 5 xícaras de chá de leite
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de margarina
- Pimenta a gosto
- Alecrim a gosto
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte as mandiocas em lâminas. Cozinhe com leite, sal, a margarina e a pimenta em fogo baixo até ficar macia. Acrescente o alecrim e mexa delicadamente. Coloque em um refratário, polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno para gratinar.

Dica: para não escurecer a mandioca deve ser mantida na água até o preparo



PUDIM DE LEITE CONDENSADO DE SOJA

Ingredientes

- 1 xícara de chá de soja
- 5 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 maçãs
- 1 xícara de chá de água
- 3 unidades de ovo
- 1 pão amanhecido
- 4 colheres de sopa de açúcar para o caramelo

Modo de Preparo

Para o leite condensado de soja, cozinhe a soja por 10 minutos e bata no liquidificador com a água do cozimento. Coe e leve o líquido ao fogo com açúcar. Cozinhe até reduzir pela metade, mexendo sempre. Reserve. Bata no liquidificador a maçã com água, acrescentando os ovos, o pão e o leite condensado de soja. Reserve. Faça um caramelo com o açúcar, espalhe no fundo de uma forma de pudim e coloque a mistura do liquidificador. Asse em banho-Maria, em forno pré-aquecido. Deixe esfriar e desenforme.

Dica: A soja pode ser consumida na forma de grãos, farinha, extrato e tofu. Ela é rica em isoflavonas, substâncias que têm ação similar capaz de amenizar os sintomas característicos da menopausa; rica em cálcio, fósforo e potássio, fibras e serotonina é um alimento completo.

CALDA VERMELHA PARA DOCES

Ingredientes

- 3 laranjas
- 1 xícara de chá de beterraba
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de água

Modo de Preparo

Faça um suco com as laranjas e bata no liquidificador com a beterraba. Coe e leve ao fogo com açúcar e a água. Cozinhe até formar uma calda em ponto de fio.

Dica: A beterraba é uma excelente fonte de vitaminas A, C e do complexo B, é rica em ferro que associada ao suco de laranja facilita sua absorção.

RECEITAS COM PRODUTOS DA HORTA

Alimentação saudável e variada é muito importante para a manutenção da saúde. Existem alimentos que além de fornecer nutrientes, têm a capacidade de atuar sobre a saúde, prevenindo ou reduzindo riscos de doença.

SUCO DE CASCA DE MELANCIA COM HORTELÃ

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de casca de melancia picada
- 1 litro de água
- 4 colheres de sopa de hortelã picada
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de suco de limão

Modo de Preparo

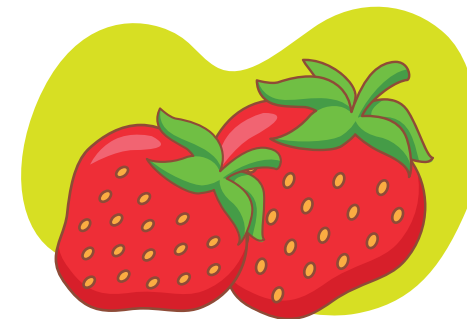
Separe a parte branca da melancia e corte em cubos. Coloque no liquidificador com os demais ingredientes, bata, coe e sirva gelado.

Dica: a casca da melancia possui 38% mais proteína que a polpa da fruta.



Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) estes são alimentos funcionais que servem para enriquecer a dieta com substâncias capazes de prevenir o envelhecimento precoce, ajudar no funcionamento do intestino, reduzir a absorção de gorduras, melhorar a imunidade entre outras funções.

A seguir apresentamos algumas receitas simples, nutritivas e gostosas que podem fazer parte do café da manhã, prato principal ou sobremesa no seu dia a dia fazendo a diferença para sua família.



SUCO DE MORANGO VITAMINADO

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de morango picado
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 xícara de chá de couve manteiga picada
- 1 litro de água
- 1 xícara de chá de açúcar

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva bem gelado.

Dica: o gengibre ajuda a fortalecer o sistema imunológico. A couve manteiga é rica em cálcio, vitamina A e C.

BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de abobrinhas italianas picadas
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 1/2 xícara de chá de uva-passa
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de chá de açúcar para polvilhar

Modo de Preparo

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha e a uva-passa e despeje a massa. Mexa bem e acrescente o fermento. Coloque em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré aquecido até dourar. Desenforme e polvilhe o açúcar.

Dica: a abobrinha é rica em vitaminas do complexo B.



CARNE RECHEADA COM RICOTA E TALOS

Ingredientes

- 1 xícara de chá de espinafre
- 1 xícara de chá de talos espinafre
- 1/2 xícara de chá ricota
- 1/2 xícara de chá farinha de rosca
- sal a gosto
- 1 ovo
- 700g de peito bovino
- 2 colheres de sopa de óleo
- Orégano a gosto
- Alecrim a gosto
- 2 tabletes de caldo de carne
- 3 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá de vinho tinto

Modo de Preparo

Pique o espinafre e os talos. Junte a ricota amassada, a farinha de rosca, o sal, e o ovo ligeiramente batido. Misture até formar uma massa homogênea. Reserve. Tempere o peito bovino com orégano, sal, óleo e alecrim e fure-o no sentido do comprimento. Recheie a carne com a massa de espinafre e amarre com barbante de forma a modelar a peça. Coloque em panela de pressão com caldo de carne, a água, e o vinho tinto. Cozinhe até ficar macia. Retire o barbante, corte em fatias para servir.

Dica: o espinafre é rico em vitamina A e ferro.

HAMBÚRGUER DE AVEIA

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de proteína texturizada de soja
- 2 xícaras de chá de água quente
- 3 xícaras de chá de aveia em flocos finos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- 1 xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 unidades de ovo
- Sal a gosto
- 1/4 xícara de chá de farinha de trigo para empanar

Modo de Preparo

Hidrate a proteína de soja texturizada em água quente por 15 minutos e escorra. Acrescente os demais ingredientes (exceto a farinha de trigo para empanar) e misture bem. Modele os hambúrgueres, passe na farinha de trigo e grelhe-os. Sirva em seguida.

Dica: a aveia é rica em fibras solúveis que auxiliam no controle dos níveis de colesterol.



ROLÊ DE FRANGO COM CASCAS

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de chá de casca de abóbora
- 2 xícaras de chá de casca de chuchu
- 1 1/2 xícaras de chá de casca de batata doce
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1/2 xícara de chá de água
- Sal a gosto
- 1 kg de filé de frango
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Corte as cascas de legumes em tiras finas e reserve. Aqueça o óleo, doure a cebola, o alho e junte as cascas. Cozinhe até as cascas ficarem macias. Acrescente o amido de milho dissolvido na água, o sal e deixe engrossar. Tempere o filé de frango e recheie com o refogado das cascas e prenda-os com palitos de dentes. Cozinhe até a carne ficar macia acrescente as cascas que sobraram ao molho que se formou, bata no liquidificador e volte a panela. Deixe levantar fervura, retire os palitos dos rolinhos cubra com o molho e sirva quente.

Dica: a casca da abóbora, possui 54% mais potássio que a polpa.