**SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES DA TARDE (CRECHE)**

**Lembrete: crianças até 2 anos não devem ingerir:**

*- Açúcar e tudo que tiver açúcar;*

*- Mel*

*- Alimentos industrializados ou processados;*

*- Espessante/engrossantes (não precisa engrossar caldos ou leites com farinhas ou gomas)*

*- Água de coco;*

*- Gemada;*

*- Bolachas mesmo as caseiras e bolos com açúcar;*

***Sobre a quantidade de suco/dia, as recomendações mais recentes na área da saúde:***

* *Entre 1 a 6 anos – limite de 120 a 180 ml ao dia.*
* *Entre 7 a 8 anos – limite de 240 a 360 ml ao dia.*
* *E vejam bem: suco natural. Nada de néctar, pozinho e sucos de caixinha cheios de açúcar. Além disso, atentem-se a quantidade diária. Isso deve ser dividido no número de vezes que você oferece suco para criança, ou seja, se tiver com 1 ano, deve dividir 120 a 180ml para o dia todo.*

**Algumas receitas não têm açúcar, se a criança tiver mais de 2 anos acrescente com moderação. As receitas que tem açúcar podem ser feitas sem o uso do açúcar e acrescentar frutas, ameixa seca, tâmaras.**

**SUGESTÃO DE RECEITAS PARA SEGUNDA-FEIRA**

**BOLINHO DE CENOURA**

1 cenoura pequena

2 tâmaras descaroçadas ou compra já sem caroços

1 ovo

50 g de flocos de aveia finos ou tritura no liquidificador a aveia em flocos médios ou grossos

1/2 laranja (só o sumo)

01 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

1 colher de chá de fermento em pó para bolos

1 pitada de canela

**Modo de fazer:**

Pré-aquecemos o forno a 180º C.

Cozinhar as cenouras e triturar no processador de alimentos, juntamente com as tâmaras.

Colocar o preparado anterior numa taça de batedeira, juntamos os ovos, os flocos, o sumo de laranja e o azeite e batemos até obtermos uma textura homogénea. Juntamos o fermento e a canela e mexer só até incorporar.

Colocar o preparado em uma forma pequena, previamente forrada com papel vegetal, e levar ao forno por 20 a 30 minutos, conferir no palito.

**BOLO DE BANANA SEM FARINHA E SEM AÇÚCAR**

2 bananas nanicas (quanto mais maduras, mais docinhas estarão e em consequência o bolo ficará mais docinho e saboroso também!); Ah! Já usei banana prata madurinha e também ficou ótimo, mas com a Nanica fica mais docinho!

1/2 xícara de uvas passas pretas sem caroço;

2 ovos pequenos;

1/4 xícara de óleo de coco

1 xícara de aveia (tanto faz flocos finos ou grossos – pode bater no liquidificador para ficar mais fininha)

1 colher de chá de canela em pó (opcional)

1 colher de sopa de fermento em pó.

**Modo de fazer:** Comece batendo os ingredientes líquidos no liquidificador (ovos e óleo), depois acrescente as passas, canela (opcional) e a banana. Por fim vá acrescentando a aveia e por último o fermento. Se seu liquidificador não for muito potente, aconselho bater os ingredientes mais leves e juntar a aveia e o fermento em uma tigela porque essa massa é bem densa.

Unte uma forma com óleo de coco e leve para assar em forno preaquecido em 200º por cerca de 35 minutos. O tempo pode variar muito dependendo da marca do seu forno. Faça o teste enfiando um palitinho no centro do bolo, se sair limpo, o bolo está assado. Mas atenção: só abra o forno para o teste depois de 30 minutos para o bolo não murchar.

**BOLINHO DE FRUTAS FÁCIL**

3/4 xícara de chá de farinha de arroz

¾ xícara farinha de coco

1 colher de sopa rasa de fermento em pó ;

1 colher de chá rasa de canela (opcional);

75ml de óleo (cerca de 1/3 da xícara de chá);

3 ovos;

1 xícara de chá de passas pretas sem caroço;

2 xícaras de chá de banana picada ou maçã ou abacaxi ((pode misturar)

1 colher de sopa de chia ou linhaça dourada

**Modo de fazer:** Bata no liquidificador, os ovos, o óleo, as passas e uma xícara de frutas por 2 minutos.

Numa vasilha a parte coloque as farinhas, o fermento, a canela e a chia. Junte a xícara de frutas picadas que sobrou às farinhas e mexa como se fosse empaná-las.

Agora despeje a mistura de ovos e mexa tudo com uma colher.

Coloque em forminhas de empada untadas 6. Leve ao forno pré-aquecido em 180 graus. Fique de olho e faça o teste do palito… não deixe assar demais senão ficam muito secos!

**BOLINHO DE CENOURA**

4 cenouras pequenas

6 tâmaras descaroçadas ou compra já sem caroços

3 ovos

200 g de flocos de aveia finos ou tritura no liquidificador a aveia em flocos médios ou grossos

1 laranja (só o sumo)

60 g de azeite extra virgem

1 colher de sopa de fermento em pó para bolos

1 pitada de canela

**Modo de fazer:** Pré-aqueça o forno a 180º C.

Cozinhe as cenouras e triture no processador de alimentos ou liquidificador, juntamente com as tâmaras. Coloque o preparado anterior numa taça de batedeira, junte os ovos, os flocos, o sumo de laranja e o azeite e bata até obter uma textura homogénea. Junte o fermento e a canela e mexa só até incorporar.

Coloque o preparado em uma forma pequena, previamente forrada com papel vegetal, e levamos ao forno por 20 a 30 minutos (faça o teste do palito para confirmar).

**BOLINHO DE LARANJA COM MAÇÃ OU BANANA**

1 xícara de chá de farinha de arroz

1 xícara de chá de farinha de linhaça dourada

2 ovos

4 colheres de sopa de óleo de coco ou de gergelim

1 colher de sopa de fermento em pó

01 maçã ralada ou banana picadinha

3/4 de xícara de chá de suco de laranja (natural)

**Modo de fazer:**

Misture as farinhas, a maçã ou banana e o fermento

Acrescente os ovos, o óleo de coco e o suco de laranja

Coloque em forminhas de cupcake

Pré-aqueça o forno (180 graus)

Asse por 20/25 minutos

**BOLO DE CENOURA INTEGRAL**

3 cenouras pequenas picadas

¾ xícara de chá de óleo de sua preferência

4 ovos pequenos (preferencialmente caipiras)

1 xícara de chá de açúcar mascavo peneirado ou açúcar orgânico

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral fina peneirada

1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de sopa de chocolate em pó solúvel

1 colher de sopa de gérmen de trigo, aveia em flocos ou quinua em flocos

**Modo de fazer:** Unte uma assadeira com óleo de farinha integral. Pré-aqueça o forno em temperatura média. Bata por 5 minutos no liquidificador as cenouras, o óleo, 2 ovos, o açúcar e bata muito bem por 5 minutos.

Em batedeira, bata os outros 2 ovos + ½ xícara de açúcar, isso deixará o bolo mais fofo.

À parte, em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o chocolate e o cereal. Despeje a mistura do liquidificador e da batedeira, delicadamente, até envolver toda a massa. Por último, coloque o fermento. Leve para assar por aproximadamente 40 minutos.

**BOLO DE AMEIXA**

1 e ½ xícara de ou farinha de arroz

½ xícara de amido de milho

1 e ½ xícara de açúcar (opção açúcar demerara)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

1 e ½ xícara de ameixas secas sem caroço

½ xícara de óleo

2/3 de xícara de água do cozimento das ameixas

4 ovos (de preferência caipira)

**Modo de preparo:** Cubra as ameixas com água e cozinhe em fogo baixo até amolecer. Pique as ameixas e reserve. Na batedeira, bata os ovos por cerca de 5 minutos, adicione o óleo e o açúcar e continue batendo. Adicione a água do cozimento, as farinhas, o fermento e o sal. Por fim, adicione as ameixas e misture na massa. Despeje a mistura em uma forma para bolo untada e enfarinhada e asse em forno médio pré-aquecido até que enfiando um palito, ele saia seco. DICA: Para fazer bolinhos individuais, asse em forminhas para empadas, preenchendo ¾ de cada forminha com a massa.

**BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ COM CANELA**

2 ovos

1 ½ xícaras de chá de farinha de arroz

½ xícara de chá de amido de milho

2 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente (pode derreter por 30 segundos no micro-ondas ou em banho-maria)

1 pitada de sal

1 ½ xícaras de chá de açúcar orgânico ou mascavo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de café de canela em pó

2 maçãs sem casca e sem sementes, picadas em cubinhos (pingue algumas gotas de limão para que elas não fiquem tão escuras)

**Modo de preparo:** na batedeira, bata os ovos com açúcar até ficar uma mistura homogênea e clara. Adicione a manteiga e continue batendo. Acrescente a canela, sal, amido de milho e farinha de arroz. Por último adicione o fermento em pó e misture delicadamente. Adicione as maças, mexendo delicadamente. Coloque em forma untada e leve assar em forno pré-aquecido à 180ºC.

**BOLO INTEGRAL DE AVEIA E LINHAÇA**

2 ovos

2 colheres de sopa de margarina

1 xícara de chá de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de linhaça

1/2 xícara de chá de aveia

1 xícara de chá de trigo integral

2 colheres de sopa de semente de girassol

2 colheres de sopa de avelãs em pedaços

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

**Modo de preparo:** Em um recipiente apropriado, bata a margarina com os ovos, acrescente o açúcar e o trigo. Mexa bem e acrescente a linhaça, a aveia, as sementes de girassol e os pedaços de avelãs. Para finalizar coloque a pitada de sal e o fermento em pó. Asse em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos.

**BOLO DE COCO I**

1 xícara de farinha de coco

1 xícara de coco ralado sem açúcar

200ml de leite de coco

3 colheres de sopa de óleo de coco

2 ovos

1/2 xícara de açúcar mascavo orgânico

1 colher de sopa de fermento químico.

Misturar tudo a mão, levar ao forno e tá pronto!!!

**RECEITAS DE BOLOS SALGADOS**

**BOLO SALGADO**

8 colheres de sopa de aveia sem glúten em flocos

6 claras

3 ovos inteiros

300 gramas de peito de frango cru em cubos pequenos

3 colheres de sopa de cebola picada

3 colheres de sopa cheias de brócolis picado

3 tomates pequenos

½ colher de cafezinho de sal

1 colher de chá de fermento em pó

Noz-moscada

Salsinha e orégano à gosto

**Modo de preparo**: Refogar o peito de frango com a cebola, acrescentar o brócolis picadinho para dourar junto, retirar do fogo e juntar o tomate picado. Bater as claras com o ovo e juntar os ingredientes secos (aveia sem glúten, fermento, sal e noz-moscada). Quando o recheio estiver frio, juntar tudo, colocar formas quadradas ou em forminhas de cup cake e assar a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Caso a criança não aceite os legumes, é possível liquidificá-los.

**MUFFIN SALGADO**

1/2 xícara de farinha de trigo;

2 ovos inteiros;

1/4 de xícara de água

1 colher de chá de azeite de oliva;

1/4 de colher de chá de fermento;

Pitada de sal;

Pimenta a gosto.

Recheio

1/2 pimentão vermelho picado;

200 gramas de queijo mussarela;

1 tomate picado;

Ervas finas a gosto;

Sal a gosto.

**Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes da massa em uma bacia/travessa com a ajuda de uma colher. Adicione os recheios à massa e mexa com cuidado apenas para incorporar. Despeje em forminhas de silicone e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até ficarem firmes. Desenforme e estão prontos.

**BOLO SALGADO PROTEICO**

Massa:

8 colheres de aveia em flocos

5 ovos inteiros

1/2 colher de chá de sal marinho

1 colher de chá de fermento em pó

1/2 xícara de água

Noz-moscada

Orégano

Salsa para polvilhar

**Recheio:**

300g de peito de frango desfiado

1/2 xícara de brócolis picado

1 tomate picado

1 cenoura pequena ralada

1/2 cebola picada

**Modo de preparo:** Refogue a cebola, acrescente os outros legumes e refogue rapidamente. Logo acrescente o frango, refogue por mais 5 minutos e desligue.

Bata os ovos e acrescente os demais ingredientes, exceto a salsa. Misture bem. Em uma forma, espalhe o recheio e cubra com a massa. Polvilhe com a salsa picada e leve asse no forno, a 180 graus, por aproximadamente 30 minutos. Pode variar os legumes.

**BOLINHO DE ATUM (PODE FAZER COM CARNE MOÍDA)**

1 lata de atum bem escorrido ou 100g de carne moída refogadinha e bem sequinha –se fizer com a carne moída crua tem que ficar de olho no cozimento no forno para ficar bem assada.

1 ovo

30g de aveia em flocos

Sal, alho, cebola a gosto

**Modo de preparo**: Misture todos os ingredientes e faça bolinhas. Coloque para assar até ficar douradinho

**MUFFIN SALGADO**

6 ovos de galinha

2 colheres sopa de salsa fresca picada

2 colheres sopa de manjericão fresco picado

1/4 colher chá de sal rosa

1/4 colher chá de pimenta

**Ingredientes Recheio**

1 xícara de brócolis, cortado pequeno;

1 xícara de espinafre fresco picado;

1 pimentão vermelho picado pequeno;

2 xícaras de cebola picada;

Ervas a gosto.

**Modo de Preparo**: Pré-aqueça o forno a 180°C. e unte a forma com óleo de coco. Em uma tigela grande, misture os ovos, salsa, manjericão, sal rosa e pimenta. Adicione todos os legumes com a mistura de ovos e misture bem. Coloque em forminhas de cupcake, mas não até o topo. Se quiser, rale um pouco de mussarela de búfala sobre cada um. Asse por 20/25 min e sirva em seguida. Pode fazer em forma quadrada e cortar os pedaços.

**MUFFIN DE TOMATE E QUEIJO**

1 e 1/2 tomate picado sem sementes

3 ramos de manjericão (pode ser 1/2 xícara de orégano)

1 xícara de queijo sem lactose picado em cubos

1/2 xícara de leite sem lactose

4 colheres de sopa de manteiga

2 ovos

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo sem glúten (tem os mix de farinhas sem glúten)

3 colheres de chá de fermento

1 colher de sopa de açúcar mascavo ou demerara ou de coco

Preparo:

Prepare 8 forminhas de muffins ou de empada (untando e polvilhando amido de milho, ou usando forminhas de papel)

Aqueça o forno a 180 graus

Peneire a farinha, o fermento e o açúcar numa tigela, abra um buraco no meio e reserve.

Leve numa panela ao fogo alto o leite com o manjericão até ferver. Apague o fogo, junte a manteiga e os ovos, despeje sobre a farinha peneirada e misture bem até ficar homogêneo.

Acrescente o tomate e o queijo picados

Distribua nas forminhas e leve ao forno por 30 minutos ou até ficar douradinho.

**MUFFIN DE CARNE**

Pré-aqueça o forno a 190° C.

Numa tigela grande e usando as mãos, misture e combine bem os seguintes ingredientes, exceto a cobertura:

1kg de carne de porco ou bovina moída extra-magra.

1 ovo.

2 maçãs picadas.

½ xícara de cebola picada.

½ xícara de nozes picadas (deixando algumas de lado para usar na cobertura).

¼ xícara de leite coco.

¼ xícara de vinagre de vinho branco.

½ xícara de farinha de amêndoa.

1 colher de sopa de canela.

Modo de fazer: Espalhe a mistura pelos copos previamente untados da forma de muffins e leve ao forno durante 30 minutos.

Retire do forno, escorra o líquido e em seguida coloque 3 colheres de sopa de compota de maça sem açúcar por cima dos muffins e depois também a noz picada que sobrou. Leve ao forno durante mais 15 minutos.

**SUGESTÕES DE LANCHES TERÇA-FEIRA**

**COOKIES SAUDÁVEIS**

180g de iogurte natural

1 ovo

1 colher de sopa de manteiga sem sal, amolecida

1/3 de xícara de açúcar mascavo ou ¼ de açúcar demerara

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de aveia em flocos finos

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

**Preparo:** Pré aqueça o forno a 180ºC. Forre duas assadeiras com papel manteiga e reserve.

Numa travessa, misture o iogurte, o ovo, manteiga e açúcar. Bata rapidamente com um garfo e junte a farinha, aveia e bicarbonato, misturando até obter uma massa homogênea.

Modele os cookies com duas colheres ou com as mãos, achate e asse por cerca de 15 minutos ou até dourarem. Deixe esfriar sobre uma grade e só então guarde bem fechado.

**Rende**: Cerca de 25 cookies.

**COOKIES INTEGRAIS DE AVEIA E GOTAS DE CHOCOLATE**

1 1/4 de xícara de farinha de trigo integral

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de sal

1/2 xícara de açúcar mascavo escuro *(usei claro)*

1/2 xícara de açúcar

1/2 xícara de manteiga amolecida à temperatura ambiente

1 ovo

1 1/2 colher de chá de baunilha

1 colher de sopa de leite *(usei desnatado)*

1 xícara de aveia em flocos grandes *(usei flocos médios)*

1 xícara de gotas de chocolate meio amargo *(usei um com 70% de cacau)*

**Modo de preparo:**

Pré-aqueça o forno a 180ºC.

Em uma tigela média, misture a farinha, o bicarbonato e o sal, com o auxílio de um fouet. Reserve.

Com a batedeira, bata os açúcares e a manteiga por cerca de 2 minutos, até obter uma mistura cremosa.

Acrescente o ovo, o extrato de baunilha e o leite e bata até ficar homogêneo.

Adicione gradualmente os ingredientes secos à mistura da batedeira, batendo em velocidade baixa até incorporar a farinha (cuidado para não bater demais).

Desligue a batedeira e misture à mão as gotas de chocolate e a aveia.

Forme bolinhas de massa usando uma colher medidora com capacidade para 1 colher de sopa. Disponha as bolinhas em assadeiras forradas com papel manteiga ou Silpat, cuidando para que fiquem distantes 5 cm umas das outras.

Asse os cookies por 11-12 minutos ou até que eles fiquem levemente dourados em torno das bordas. Deixe que eles esfriem na assadeira por alguns minutos para que firmem. Em seguida, transfira-os para uma grade de resfriamento. Rende aproximadamente 30 cookies.

**SUGESTÕES DE LANCHES QUARTA-FEIRA**

**SANDUICHES NATURAIS**

- Procure utilizar pão integral

- Adicione legumes ralados e saladas ao sanduiche

**Sanduiche 01**: Pão integral + queijo + ovo cozido e fatiado ou carne desfiadinha + requeijão ou creme de ricota ou cottage para passar no pão + cenoura ralada + salada verde.

**Sanduiche 02:** Pão integral + queijo + frango desfiado ou carne moída cozidinha + requeijão ou creme de ricota ou cottage para passar no pão + beterraba ralada + salada verde.

**Sanduiche 03:** Pão integral + queijo + ricota + abobrinha cozida “al dente” e fatiada + alface + tomate.

**Sanduiche 05:** Pão integral + carne desfiadinha ou cozida + queijo + requeijão ou cottage para passar no pão + saladas verde e tomate livres.

**Sanduiche 06:** Pão integral + hambúrguer caseiro grelhado + queijo + cottage ou creme de ricota + salada verde e tomate à vontade.

**Sanduiche 07:** Pão integral + requeijão + frango ou carne moída refogadinhos + cenoura ralada + queijo + alface + tomate.

**Sanduiche 08:** Pão + atum – escorra bem o óleo + queijo + alface + tomate.

**MASSA DE PIZZA INTEGRAL**

50 ml de óleo

1 colher de sopa de açúcar

½ colher de sopa de sal (ou a gosto)

1 colher de sopa de fermento biológico seco

100 ml de água morna

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral

Cobertura de sua preferência

**Modo de preparo:** Misture o óleo com o açúcar, o sal, o fermento e a água morna e, aos poucos, vá adicionando a farinha, enquanto amassa, até desgrudar das mãos. Cubra e deixe crescer.

Abra a massa e forre a fôrma de pizza. Fure com um garfo e leve ao forno médio preaquecido (200ºC) por cerca de 15 minutos ou até ficar levemente dourada por baixo.

Espalhe a cobertura e leve de volta ao forno até derreter o queijo ou até o ponto desejado.

**Dica:** Você pode usar farinha de trigo comum, mas precisará de um pouco mais.

Recheie com carne moída ou frango e queijo.

**PIZZA DE COUVE FLOR**

1 e 1/2 xícara de couve-flor (só as florzinhas)

1 ovo

3/4 de xícara de muçarela ralada

1 dente de alho pequeno amassado

1/2 colher de chá de noz moscada

**Modo de fazer:** Para essa receita você vai usar somente a parte das flores branquinhas da couve-flor. Guarde o restante da couve-flor para outras receitas. Ligue o forno para pré-aquecer a 200 graus.

Pique as florzinhas da couve-flor bem pequenininhas ou triture rapidamente num processador até parecer uma farofa fina (não é para fazer uma pasta). Coloque numa tigela de vidro, cubra com plástico filme, faça um furo com uma faca no plástico filme para o vapor sair e leve ao micro-ondas para cozinhar. O tempo varia com a potência do seu micro-ondas, no meu demorou 8 minutos (vá testando de 2 em 2 minutos).

Rale a muçarela fininha e junte à farofa de couve-flor cozida. Coloque o dente de alho amassado, a noz moscada e o ovo. Misture tudo bem, até formar uma bola de massa. Não precisa colocar sal porque a muçarela já é salgada.

Pegue uma forma antiaderente ou uma forma comum e abra a massa com a mão no fundo da forma, até cobri-la por inteiro. Não precisa untar porque a gordura que existe na muçarela faz esse serviço. Leve ao forno para pré-assar por 15 minutos.

Retire do forno, cubra com o recheio de sua preferência (exemplo: molho de tomate rústico com cebola, tomates, manjericão e azeite; cubra com mais muçarela e use um frango desfiado) e volte ao forno por mais 10 minutos. Está pronta.

**PIZZA INTEGRAL**

2 xícaras e 1/2 de farinha de trigo

1/2 xícara de farinha de trigo integral

1/2 xícara de gérmen de trigo ou de linhaça dourada moída

2 colheres de gergelim

2 colheres de fermento em pó

1/2 colher de sobremesa de sal

2 colheres de sobremesa de açúcar

4 colheres de óleo de coco

1/2 xícara de água morna

**Modo de preparo:** Em um recipiente colocar a água morna, sal, açúcar e o óleo. Depois, adicione as duas farinhas de trigo, o gérmen de trigo ou linhaça, o gergelim e acrescente o fermento. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça uma bola e deixe crescer por uns 40 minutos, em lugar onde faça calor, para que a massa cresça mais rápido. Depois que a massa dobrar de tamanho, estire-a sobre um molde para pizza e deixe novamente crescer por uns 30 minutos. Depois leve ao forno. Acrescente na massa já pronta os recheios sugeridos abaixo, preparados separadamente, que podem ou não serem brevemente finalizados no forno, já sobre a massa da pizza.

**Opções de recheios para a receita de pizza:**

Atum, tomate e orégano.

Cottage, tomate e manjericão.

Frango desfiado com milho e creme de ricota.

Carne moída e queijo

**SUGESTÕES DE RECEITAS PARA CARDÁPIO DE QUINTA-FEIRA**

- Recheie com carnes, frango, legumes, legumes e queijo (conforme aceitação)

**PASTEL INTEGRAL**

MASSA:

3 e 1/2 xícaras de farinha integral

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

2 ovos inteiros

3 colheres de sopa de manteiga com ou sem sal

1 pitada de sal

1/2 xícara de água morna

1/2 cebola média ralada

1 ovo batido para pincelar

RECHEIO:

1 colher de sopa de azeite

1 dente de alho amassado

1/2 cebola média ralada

2 colheres de azeitonas picadas

300 g de carne moída

Sal a gosto

1/2 lata de milho batido no liquidificador com 1/2 xícara de água

1/2 lata de milho verde inteiro escorrido

2 tomates picados sem sementes

1/2 lata de ervilha escorrida

2 colheres de cheiro verde

**MODO DE PREPARO**

**RECHEIO:** Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a cebola para dourar

Adicione a carne moída, o sal e deixe cozinhar por 4 minutos

Em seguida, acrescente o milho inteiro e o milho batido no liquidificador, a ervilha e cozinhe por mais dois minutos.

Por fim, acrescente os tomates e o cheiro verde, desligue o fogo e deixe esfriar

Você pode variar o recheio conforme sua preferência

**MASSA:** Em um recipiente, coloque a farinha, o fermento, a manteiga, o sal, os ovos inteiros e misture.

Aos poucos vá acrescentando a água morna até dar o ponto de massa firme macia que não grude nas mãos. Abra a massa com rolo, recorte como desejar, recheie, umedeça levemente as extremidades com água

Pressione para fechar, pincele com o ovo batido, leve a assar em forno preaquecido a 180º C por 30 minutos em assadeira untada ou forrada com papel manteiga.

**MASSA DE PASTEL INTEGRAL**

2 xícaras de farinha de trigo integral

2 xícaras de aveia em flocos ou farinha

⅓ de xícara de óleo de girassol ou de coco

1 xícara de água morna (nem fria nem muito quente)

1 pitada de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

Semente de chia, linhaça ou gergelim a gosto

**Modo de preparo:** Junte o óleo, a água morna, o sal e o flocos de aveia dentro de um liquidificador.

Bata bem até formar um creme bem homogêneo, se for preciso passe uma colher nas laterais do liquidificador para que não fique nada da aveia.

Despeje a massa dentro de um bowl, acrescente a farinha integral aos poucos e vá misturando com as mãos, coloque o fermento e misture até obter uma massa a ponto de modelar.

Pegue pequenas porções e molde no formato que preferir (pastel, esfira, empadinha).

Recheio, unte uma forma e distribua a massa.

Pincele uma gema de ovo se preferir, salpique as sementes sobre os salgados.

Asse em forno médio até que dourem.

DICA: Faça recheios com brócolis, queijo, frango, carne moída, tomate com orégano, etc..

**PASTEL INTEGRAL DE FORNO**

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de trigo integral

1 colher de chá de sal

1/3 xícara de óleo vegetal

½ xícara de água filtrada

**Recheio de cenoura:**

200 g de ricota esfarelada

2/3 xícara de cenoura ralada

1/2 colher de chá de curry

2 colheres de sopa de cebolinha picada

1 colher de sopa de salsa picada

1 colher de chá de sal

3 colheres de chá de azeite de oliva

**Recheio de palmito:**

¼ de cebola picada

1½ colher de sopa de azeite de oliva

250 g de palmito picado

1 colher de sopa de farinha de trigo

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher de chá de orégano

Azeitonas pretas sem caroço opcional

**Modo de fazer:** Misture as farinhas com o sal em uma tigela. Acrescente o óleo e parte da água. Misture até começar a agregar. Junte o restante da água aos poucos, até formar uma bola.

Sove a massa por alguns minutos até que ela fique elástica. Cubra e reserve enquanto preparara o recheio.

No momento de montar, abra a massa com o rolo e corte círculos com aproximadamente 10 cm. Recheie e feche, dobrando o círculo ao meio e pressionando as extremidades com um garfo. Leve ao forno aquecido (180°C) por 30 minutos ou até ficar dourado.

**ESFIRA INTEGRAL**

1 xícara de chá de água em temperatura ambiente

1/2 x óleo

1 colher de sopa açúcar mascavo

1 colher e café de sal

10g de fermento biológico seco instantâneo

2 xicaras de farinha de trigo integral

Farinha de trigo comum até dar o ponto

**Modo de fazer:** Coloque todos os líquidos em um recipiente. Misture bem e comece a adicionar a farinha (2x de farinha integral e 1 xicara de farinha de trigo comum). Se perceber que ainda não deu o ponto, adicione mais farinha de trigo comum. A massa tem que soltar facilmente das mãos, mas continuar macia.

Depois somente espichar a massa, cortar discos como se fossem pasteis, recheie e una as pontas.

Após coloque em assadeira untada, picele gema de ovo e leve assar em forno pré-aquecido à 180ºC, por aproximadamente 20 minutos.

Recheie com carne, frango ou legumes.

**PÃOZINHO FUNCIONAL DE MANDIOCA (PRONTO EM 20 MINUTOS!)**

150 gramas de mandioca (aipim) cozida e amassada

2 colheres de farinha de quinoa

2 ovos

200 gramas iogurte ou leite semidesnatado

1 colher de chá de fermento em pó

1 pitada de sal

Gergelim a gosto

**Modo de fazer**: Em um recipiente colocar os ingredientes aos poucos e mexer suavemente. Levar em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

**BOLINHO DE MANDIOCA E ESPINAFRE**

2 xícaras de mandioca cozida e amassada

1 maço de espinafre (só as folhas)

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal e alho picadinho a gosto

**Modo de fazer**: Lave o espinafre, dê uma leve ferventada e depois esprema bem para sair toda a água. Refogue o espinafre no alho, azeite e sal. Misture a mandioca amassada com o espinafre refogado, modele uma bolinha e depois dê uma leve achatadinha. Frite numa frigideira antiaderente com um fio de azeite até ficarem douradinhos.

**SALGADO MAROMBA**

500g de batata doce cozida ou mandioca ou inhame (ou abóbora ou cenoura ou couve-flor – caso queira deixar a massa com menor teor em carboidratos)

500 a 600g de peito de frango cozido

Temperos a gosto: sal, pimenta, cúrcuma, páprica picante, cebola e alho.

Outros itens para complementar o recheio: queijo/orégano/ tomate seco espinafre refogado

1 gema de ovo.

**Modo de preparo:** Bata a batata cozida e parte do peito de frango cozido no processador juntamente com os temperos até virar uma massa homogênea. Desfie a outra parte do peito de frango para servir de recheio.

Refogue o frango desfiado em azeite e tempere a gosto para ficar bem deli!

Com massa e recheio prontos, agora basta dar forma aos salgados! Pegue um pouco da massa e abra na mão, coloque um pouco de recheio no centro e feche a bolinha.

Depois de fazer todas as bolinhas pincele um pouco de gema de ovo em cima de cada salgado (pode acrescentar um pouco de gergelim ou orégano/alecrim em cima para dar uma enfeitada e diferenciar os sabores). Leve ao forno médio por 15 a 20 minutos até dourar um pouco

**SALGADO DE FRANGO**

300g de peito de frango;

1 cenoura ou 100g de couve flor ou brócolis ou batata doce ou abóbora.

**Modo de preparo:** Cozinhe o frango e a cenoura e depois bata tudo no liquidificador com 2 conchas da água que cozinhou o frango mais temperos do seu gosto: sal, orégano, salsinha, etc. Fica uma massa mole. Faça formato de bolinha asse em forno bem quente por 20min ou até ficar crocante por cima.

**BOLINHOS DE ABOBRINHA (NÃO DÁ PARA ASSAR, TEM QUE GRELHAR)**

2 abobrinhas médias

2 boas pitadas de sal

1/3 copo de cebolinha picada

½ copo de salsinha picada

½ copo de farinha de trigo

¼ copo de leite

2 colheres de sopa de azeite

**Modo de Preparo:** Rale as abobrinhas no ralo grosso. Ponha-as num escorredor e salpique o sal por cima. Mexa com cuidado e deixe repousar por no mínimo 1 hora. Coloque uma bacia por baixo, pois vai escorrer bastante água das abobrinhas.

Passado o tempo de descanso da abobrinha, aperte as abobrinhas entre as mãos para que a água saia por completo.

Misture a abobrinha em uma vasilha com o resto dos ingredientes (menos o azeite). Mexa bem.

Esquente o azeite em uma frigideira antiaderente, uma gotinha para não queimar. Usando uma pequena concha, ponha um pouco da massa de abobrinhas no centro da frigideira. Deixe dourar por mais ou menos 2 minutos antes de virar o bolinho. Quando ele estiver bem tostadinho, retire o bolinho com uma espátula e absorva a gordura com papel toalha.

Repita o processo até a massa acabar.

**BOLINHO DE ARROZ COM LEGUMES (ASSADO)**

Dá para fazer com vários outros legumes também! Berinjela, brócolis, couve flor, couve manteiga, espinafre.

1/2 xícara de leite (pode ser leite vegetal)

1/2 abobrinha ralada

1/2 cenoura ralada

2 ovos

1 colher de chá de fermento em pó

4 colheres de farinha de arroz

1 1/2 xícara de arroz dormido (se não tiver pode cozinhar no dia)

Cheiro verde a gosto – usei cebolinha

**Modo de fazer:** Em uma vasilha misture tudo. Misture bem, se for preciso adicione mais farinha para ficar mais consistente.

Coloque em forminhas de cupcake/muffins… É só untar com óleo.

Para finalizar, salpique um pouco de orégano sobre cada bolinho antes de ir ao forno.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus até que fiquem firmes e douradinhos por 5 minutos ou até ficar douradinho.

**PANQUECA DE AGRIÃO**

Para a panqueca, pique 2 xícaras de agrião muito finamente e junte a um ovo, uma xícara de leite vegetal, uma colher de sopa de óleo de coco e uma colher de chá de cominho moído ou curry. Bata com um fouet e misture mais 1 xícara de farinha de arroz e 1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Faça as panquecas numa frigideira, em porções de 1/4 de xícara cada, mas podem ser preparadas ainda menorzinhas, como bolinhos ou panquequinhas.

**PANQUECA DE CENOURA**

1 xícara de leite

2 xícaras de cenoura ralada

2 ovos

1 xícara de farinha

1 colher de sopa de óleo

1 colher de café rasa de sal

**Modo de fazer:** Bater no liquidificador o leite, a cenoura, os ovos, a farinha, o óleo e o sal. Numa frigideira, passar um pouco de manteiga e colocar a massa e fazer as panquecas.

**PANQUECA ROSA (BETERRABA)**

1 xícara de leite

1 ½ xícara de beterraba ralada

2 ovos

1 xícara de farinha

1 colher de sopa de óleo

1 colher de café rasa de sal

Modo de fazer: Bater no liquidificador o leite, a beterraba, os ovos, a farinha, o óleo e o sal. Numa frigideira, passar um pouco de manteiga e colocar a massa e fazer as panquecas.

**PANQUECA DO SHREK (ESPINAFRE)**

1 xícara de farinha de trigo

1 e 1/2 xícaras de leite ou água

2 ovos

Sal a gosto

2 xícaras de espinafre cru

Salsa a gosto

**Modo de fazer:** Colocar no liquidificador todos os ingredientes.

Se ficar muito grossa a massa coloque mais água ou leite. Coloque cerca de 2 colheres de sopa da massa de cada vez numa frigideira antiaderente e frite por cerca de 2 minutos, ou até parar de borbulhar no meio da massa. Vire e doure do outro lado.

**PANQUECA DE ABÓBORA**

3 ovos

1 xícara de chá de leite

½ xícara de chá de abóbora cozida e espremida

4 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de óleo

1 pitada de sal

Óleo para untar a frigideira

**Modo de fazer:** No liquidificador coloque todos os ingredientes da massa até que fique homogêneo. Coloque uma porção desta mistura em uma frigideira untada e espalhe até formar uma panqueca redonda. Deixe cozinhar dos dois lados. Faça o mesmo com o restante da massa. Em seguida, coloque uma porção do recheio sobre cada massa, enrole e coloque em uma travessa. Cubra com o molho e sirva.

**PANQUECA DE ABOBRINHA**

4 ovos

2 xícaras (250 g) de abobrinha ralada

3/4 xícaras (95 g) de farinha

1/2 colher de chá de açúcar

1/2 colher de chá de sal

3 colheres de sopa de azeite

4 colheres de chá de fermento

**Modo de fazer**: Bata os ovos numa tigela, junte a abobrinha e misture bem com um garfo. Adicione a farinha, o açúcar, sal e azeite, misture e coloque por último o fermento. Coloque cerca de 2 colheres de sopa da massa de cada vez numa frigideira antiaderente e frite por cerca de 2 minutos, ou até parar de borbulhar no meio da massa. Vire e doure do outro lado.

**SUGESTÕES DE RECHEIOS**

– Carne moída colorida: carne moída, cenoura ralada, beterraba ralada, Queijo branco picadinho.

– Frango desfiado colorido: Frango desfiado, tomate em cubinhos, cenoura ralada, queijo branco picadinho

– Primavera: Legumes variados (espinafre, brócolis, abobrinha, cenoura, tomate e queijo branco).

**SUGESTÕES DE RECEITAS PARA CARDÁPIO DE SEXTA-FEIRA**

**BOLO DE CENOURA INTEGRAL**

3 cenouras pequenas picadas

¾ xícara de chá de óleo de sua preferência

4 ovos pequenos (preferencialmente caipiras)

1 xícara de chá de açúcar mascavo peneirado ou açúcar orgânico

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral fina peneirada

1 colher de sobremesa de fermento em pó

1 colher de sopa de chocolate em pó solúvel

1 colher de sopa de gérmen de trigo, aveia em flocos ou quinua em flocos

Modo de fazer:

Unte uma assadeira com óleo de farinha integral. Pré-aqueça o forno em temperatura média.

Bata por 5 minutos no liquidificador as cenouras, o óleo, 2 ovos, o açúcar e bata muito bem por 5 minutos.

Em batedeira, bata os outros 2 ovos + ½ xícara de açúcar, isso deixará o bolo mais fofo.

À parte, em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o chocolate e o cereal. Despeje a mistura do liquidificador e da batedeira, delicadamente, até envolver toda a massa. Por último, coloque o fermento.

Leve para assar por aproximadamente 40 minutos.

**BOLO DE AMEIXA**

1 e ½ xícara de ou farinha de arroz

½ xícara de amido de milho

1 e ½ xícara de açúcar (opção açúcar demerara)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

1 e ½ xícara de ameixas secas sem caroço

½ xícara de óleo

2/3 de xícara de água do cozimento das ameixas

4 ovos (de preferência caipira)

**Modo de preparo:** Cubra as ameixas com água e cozinhe em fogo baixo até amolecer. Pique as ameixas e reserve. Na batedeira, bata os ovos por cerca de 5 minutos, adicione o óleo e o açúcar e continue batendo. Adicione a água do cozimento, as farinhas, o fermento e o sal. Por fim, adicione as ameixas e misture na massa. Despeje a mistura em uma forma para bolo untada e enfarinhada e asse em forno médio pré-aquecido até que enfiando um palito, ele saia seco. DICA: Para fazer bolinhos individuais, asse em forminhas para empadas, preenchendo ¾ de cada forminha com a massa.

**BOLO INTEGRAL DE MAÇÃ COM CANELA**

2 ovos

1 ½ xícaras de chá de farinha de arroz

½ xícara de chá de amido de milho

2 colheres de sopa de manteiga à temperatura ambiente (pode derreter por 30 segundos no micro-ondas ou em banho-maria)

1 pitada de sal

1 ½ xícaras de chá de açúcar orgânico ou mascavo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de café de canela em pó

2 maçãs sem casca e sem sementes, picadas em cubinhos (pingue algumas gotas de limão para que elas não fiquem tão escuras)

**Modo de preparo:** na batedeira, bata os ovos com açúcar até ficar uma mistura homogênea e clara. Adicione a manteiga e continue batendo. Acrescente a canela, sal, amido de milho e farinha de arroz. Por último adicione o fermento em pó e misture delicadamente. Adicione as maças, mexendo delicadamente. Coloque em forma untada e leve assar em forno pré-aquecido à 180ºC.

**BOLO INTEGRAL DE AVEIA E LINHAÇA**

2 ovos

2 colheres de sopa de margarina

1 xícara de chá de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de linhaça

1/2 xícara de chá de aveia

1 xícara de chá de trigo integral

2 colheres de sopa de semente de girassol

2 colheres de sopa de avelãs em pedaços

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

**Modo de preparo:** Em um recipiente apropriado, bata a margarina com os ovos, acrescente o açúcar e o trigo. Mexa bem e acrescente a linhaça, a aveia, as sementes de girassol e os pedaços de avelãs. Para finalizar coloque a pitada de sal e o fermento em pó. Asse em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos.

**BOLO DE COCO I**

1 xícara de farinha de coco

1 xícara de coco ralado sem açúcar

200ml de leite de coco

3 colheres de sopa de óleo de coco

2 ovos

1/2 xícara de açúcar mascavo orgânico

1 colher de sopa de fermento químico.

Misturar tudo a mão, levar ao forno e tá pronto!!!

**BOLO DE COCO II**

4 ovos

2 xícaras de açúcar

1/2 xícara de óleo de coco (pode ser óleo de girassol)

1 copo de iogurte sem lactose

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de chá de fermento para bolo

1 xícara de coco ralado fresco ou de saquinho

Junte os ingredientes na sequência acima na batedeira ou na mão mesmo, ou quem sabe até no liquidificador

Leve em forma untada e enfarinhada com farinha de linhaça ao forno pré-aquecido a 180 graus até passar no teste do palito.

**BOLO DE FUBÁ**

2 xícaras de fubá

1 xícara de farinha de arroz ou coco

No liquidificador una 4 ovos inteiros

1 xícara de óleo de coco

250ml de leite de coco

1 xícara de açúcar demerara

**Modo de preparo:** Depois de bater, leve a mistura em um recipiente e vá pondo as farinhas aos poucos, e por fim o fermento em pó!

Unte a forma com óleo de coco e açúcar demerara. Leve ao forno pré-aquecido à 180ºC, e fique de olho. Fica pronto em 30 minutos aproximadamente.

**BOLO DE CENOURA DE LIQUIDIFICADOR**

3 cenouras médias raspadas e picadas

3 ovos

1 xícara de óleo

2 xícaras de açúcar

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

**Modo de preparo:** O modo de preparo do bolo é muito fácil, basta bater no liquidificador todos os ingredientes, acrescentando a farinha aos poucos.

Depois unte e enfarinhe uma forma e despeje a massa nela. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos. Tire do forno, espere amornar e desenforme.

**BOLO DE LARANJA**

4 ovos

2 xícaras de chá de açúcar

1 xícara de chá de óleo

Suco de 2 laranjas

Casca de 1 laranja

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento

**Modo de preparo:** Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o óleo, o suco e a casca da laranja. Passe para uma tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento

Leve para assar em uma forma com furo central, untada e enfarinhada, por mais ou menos 30 minutos. Desenforme o bolo e molhe com suco de laranja.

**PÃO DE QUEIJO**

300g de polvilho azedo

200g de polvilho doce

150ml de óleo de canola ou girassol

Sal a gosto

500g de mandioquinha cozida e espremida (tipo purê)

50 ml de água fria

Modo de preparo: Em uma tigela grande, coloque o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal e o óleo e misture com as mãos formando uma farofa homogênea. Adicione o purê de mandioquinha e misture, colocando a água aos poucos. Amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Faça os pãezinhos no tamanho que desejar. Arrume-os em um a forma sem untar. Aqueça o forno a 180ºC por 10 minutos. Coloque para assar por aproximadamente 20 a 25 minutos. Rendimento: cerca de 50 unidades médias.

Dicas: Os pãezinhos crus podem ser congelados. O purê de mandioquinha pode ser feito na véspera. A massa crua pode ser conservada em geladeira de um dia para o outro, acondicionada em uma vasilha de vidro bem fechada para manter a umidade.

**PÃO DE QUEIJO VEGANO**

2 xícaras de polvilho doce

1/2 xícara de polvilho azedo

1 + 1/2 xícaras de batata baroa (mandioquinha) bem cozida e esmagada no estilo purê (pode utilizar batata doce, mandioca ou batata inglesa)

1/3 de xícara de óleo vegetal – de preferência girassol

1/4 de xícara de água morna

Sal a gosto (pode provar a massa antes de assar)

**Modo de preparo:** A receita rende 50 bolinhas do tamanho do pão de queijo tipo coquetel que vende congelado nos supermercados.

Comece cozinhando a batata baroa e fazendo o purê. Ele vai precisar dar uma ligeira amornada para que consiga seguir com os demais passos. Não deixe que o purê esfrie por completo: apenas até quando conseguir tocá-lo sem queimar as mãos.

Adicione todos os ingredientes numa tigela grande. Misture e amasse tudo com as mãos até que tenha uma massa linda e homogênea.

Como é você quem vai modelar seus pães de queijo, pode aditivar partes da massa com sabores diferentes. Uma parte normal e parte com orégano, por exemplo.

Molde seus pães de queijo e posicione eles numa assadeira. Considere o mesmo espaçamento de quando está assando pães de queijo congelados. Eles crescem um pouquinho.

Asse os pãezinhos em forno baixo até que estejam sequinhos e com as rachaduras características.

**PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA**

01 ovo inteiro

02 colheres de sopa de polvilho azedo

01 colher de sopa de água

01 colher de sopa de iogurte desnatado sem sabor ou creme cottage

01 pitada de sal

02 fatias de queijo tipo mussarela, cottage ou rechear com outras opções que desejar.

**Modo de fazer:** bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do queijo. Coloque 1/3 da massa na frigideira antiaderente pré-aquecida e cozinhe em fogo baixo. Quando soltar da frigideira, vire e deixe dourar o outro lado. Coloque uma fatia de queijo e faça um rolinho. Com o calor da massa o queijo fica molinho. Faça outras porções com o restante da massa. No lugar do queijo pode usar frango desfiado, frango com cottage e legumes, atum, geleias.

**PANQUECA DE MAÇÃ DE FRIGIDEIRA**

1 unidade ovo

01 unidade de maçã

1 colher de sopa farinha de amêndoas ou farinha de coco ou farinha de aveia

1 colher de chá fermento em pó

Canela à gosto

Óleo de coco para untar

**Modo de preparo:** Descasque a maçã, corte em fatias finas ou rale e reserve.

Bata o ovo, a farinha e o fermento com o mixer ou garfo.

Unte a frigideira antiaderente com óleo de coco, retirando o excesso com papel toalha, e pré-aqueça.

Coloque a canela na frigideira, espalhe as maçãs e a massa por cima de tudo.

Tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos ou até assar.

Desenforme e polvilhe canela por cima.

Pode variar as frutas: banana, morangos, mirtilos, abacaxi, pera, etc.

**PANQUECA DE BANANA E AVEIA**

1 banana

1 ovo

3 colheres de aveia

**Modo de fazer:** Amasse a banana, misture com o ovo e a aveia, e frite numa frigideira antiaderente. Se ficar mais grossinha é mais gostoso. Pronto! Esta receita rende 2 a 3 panquecas pequenas.