

Mulheres em Rede Tecendo Sabor e Saúde

COLETÂNEA DE RECEITAS


Sabores do Rio



Parceria:



Sumário



Parceria:



Apresentação	4
---------------------------	----------

Apresentação da Chef Maristella Sodré	5
--	----------

Pratos Salgados

• Crepe Massa de Beterraba	8
• Espaguete de Abobrinha Verde	9
• Lula Vegana	10
• Empada de Abóbora com Carne Seca	12
• Almôndegas de Cereal	13
• Ki-kibe Top	15
• Patacón	17
• Falso Caviar - Berinjela	18
• Arepa	20
• Feijoada Vegana	22
• Focaccia com Casca de Cenoura	24
• Estrogonofe de Grão de Bico	26
• Biquinho de Frango	28
• Rondelli de Rúcula	30
• Trouxinhas Recheadas com Carne de Jaca	35
• Patê de Biomassa	37
• Quiche Saudável	38
• Salada Nutritiva	40
• Salada no Pote	41
• Torta Salgada (tradicional)	44
• Nhoque e Ragu de Banana da Terra	46
• Pão de Queijo	48

Sumário



Parceria:



Pratos Doces

• Açaí Sustentável	50
• Sacolé Gourmet de Milho Verde	51
• Bolo de Banana	52
• Bolo de Chocolate Fitness	53
• Bolo com Casca de Laranja sem Leite	55
• Brownie de Feijão	57
• Biscoito de Banana com Aveia	58
• Patê à Choux (massa de bomba) de Laranja	59
• Rabanadas à Francesa	61
• Bolo e Doce de Goiaba	63
• Bolo de Chocolate com Brigadeiro de Banana	65
• Bolo de Arroz com Geleia de Frutas Vermelhas	67
• Doce de Casca de Abóbora	69
• Bolo de Capim Santo e Limão Siciliano	70
• Brownie de Batata Doce	71
• Bolo de Maçã com Casca	72
• Brigadeiro com Bacon	73
• Torta de Leite Condensado e Goiabada	74
• Pão de Abóbora	75
• Bolo de Banana FIT	77
• Bolo de Abobrinha	78

Equipe Sabores do Rio	80
------------------------------------	-----------

Apresentação

A primeira Edição do livro **“Mulheres em Rede, Tecendo Sabor e Saúde”** é fruto do **Projeto Sabores do Rio**, desenvolvido pela Asplande em parceria com a Academia Assai que, anualmente, apoia 50 empreendedoras da área de gastronomia que passam pelo Ciclo de Aceleração para Empreendimentos de Gastronomia, um processo de capacitação, mentoria individual e coletiva, conexões em rede e fomento.

Duas atividades do Projeto Sabores do Rio são a Jornada Gastronômica “Quitutes que Abraçam” e a Roda de Conversa Mensal “Sabor e Saúde”, visando apresentar empreendedoras que cozinham com a alma e o coração e fazem quitutes reconfortantes, aproveitando de forma respeitosa e integral cada alimento. Tais atividades servem também para mostrar como essas empreendedoras gerenciam de maneira criativa e inspiradora os desafios diários dos pequenos negócios.

E agora, o livro **“Mulheres em Rede, Tecendo Sabor e Saúde”** é mais uma atividade desse projeto tão potente que já apoiou 250 empreendedoras desde 2019. Nesse primeiro volume, vamos conhecer 43 empreendedoras que irão nos brindar com receitas saudáveis, pautadas no uso integral dos alimentos.

Apresentação da Chef Maristella Sodré

Sou a Maristella Sodré, chef de cozinha especializada em Gastronomia Sustentável, que é a Gastronomia que utiliza técnicas de Aproveitamento Integral dos Alimentos, mostrando essa importância da sustentabilidade através de preparos simples, valorizando a utilização dos alimentos na sua totalidade, conscientizando, reeducando os nossos hábitos alimentares e transformando vidas através de uma alimentação saudável e sustentável.

Quando você exercita essas técnicas de aproveitamento integral dos alimentos, utilizando cascas, sementes e talos, além de economizar, você obtém até 30% de comida a mais em cima da mesa, absorvendo uma alimentação com muito mais nutrientes, alimentando melhor a família e incentivando para que mais empreendedoras acrescentem um perfil mais consciente comercialmente, valorizando o alimento que vem da terra e descobrindo um outro lado da Gastronomia e da confeitaria, desenvolvendo mais produtos no portfólio de sua empresa e alavancando seus negócios. Trazendo clientes de todos os perfis e gerando mais renda para sua família.

Sabemos que 1/3 dos alimentos são descartados em todo o planeta, e que milhões e milhões de pessoas passam fome. A conscientização e a transformação é uma questão de urgência em relação a preservação do meio ambiente, ao combate à fome e à insegurança alimentar.

A Gastronomia Sustentável é a "Gastronomia do Futuro". Basta abrir os olhos, a mente e o paladar em relação ao "novo" e experimentar o quanto de prazer que o alimento nos dá.

Essas técnicas já eram utilizadas por nossos antepassados. Os nossos ancestrais valorizavam muito mais a alimentação. Mas devido à industrialização dos alimentos, falta de tempo, isso se perdeu. Chegou a hora de resgatar o que nossos pais, avós e bisavós desenvolviam dentro da cozinha. Chegou a hora de cuidarmos de nós e do nosso planeta. Chegou a hora de conscientizarmos nossas crianças para que mais tarde se tornem adultos conscientes. Chegou a hora de mudança!!! E a Gastronomia Sustentável veio pra transformar nossas vidas. Repense em seus hábitos.

Convido vocês a redescobrirem a Gastronomia através de uma Alimentação mais Sustentável através do livro "Mulheres em Rede Tecendo Sabor e Saúde"!!!

Uma coletânea de receitas sustentáveis desenvolvidas pelas minhas alunas empreendedoras da Asplande após nossa aula de Aproveitamento Integral dos Alimentos!!!

Preparações criativas que foram avaliadas com precisão que transformarão mais vidas!!!

Junte-se a nós!!!

Maristella Sodré



Pratos Salgados





Crepe Massa de Beterraba

por **Pâmela da Silva Machado Amaral**
Amaral's Creperia

 (21) 97352-5024
 @amaralcreperia

Ingredientes:

- 750g de Farinha de Trigo
- 1L de Leite
- 4 Ovos
- 1 Beterraba com casca
- Pitada de Sal
- Pitada de Açúcar
- 2 colheres rasas de Manteiga

Modo de preparo:

1. Bata a beterraba com casca em 200ml de água, coe e reserve.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos ovos, adicione o suco da beterraba.
3. Depois leve à frigideira ou à crepeira e recheie à vontade.

Sugestões de recheio:

Frango com mussarela/ mignon com gorgonzola/ mussarela de búfala.



Espaguete de Abobrinha Verde

por **Rosana Batista Damasceno**
Sabor das Louras

 (21) 99174-1970
 @sabordalouras

Ingredientes:

- 1 Abobrinha Verde
- 1 Cebola
- 3 dentes de Alho
- Uma pitada de Sal
- Azeite
- Molho Branco
- Salsa
- Queijo Parmesão

Modo de preparo:

1. Numa frigideira, coloque um fio de azeite, rale a abobrinha, refogue a cebola, o alho e a abobrinha e coloque uma pitada de sal.
2. Coloque numa panela 2 dentes de alho, refogue com um pouco de azeite, coloque 2 copos de leite, uma pitada de sal, 2 colheres de maizena e leve ao fogo até engrossar.
3. Coloque no prato o espaguete de Abobrinha que já está pronto, coloque o molho branco por cima e finalize com queijo parmesão e decore com salsa picada.



Lula Vegana

por **Vanessa Sant'Ana**
Alecrim Gastronomia Saudável

 (21) 97682-2860

 @alecrimgastronomiasaudavel

Ingredientes:

- 2 Maracujás com a casca bem lisinha
- 1 xícara de Farinha de Trigo
- 1 colher de café de Fermento em pó
- 1 colher de café de Sal
- Orégano, Pimenta do Reino e Páprica defumada à gosto
- Óleo para fritar



Modo de preparo:

1. Descasque o maracujá, corte ao meio e reserve a casca amarela e a polpa.
2. Corte a entrecasca do maracujá (parte branca), em rodela grossas.
3. Coloque de molho com água na geladeira por 6 horas, trocando a água 3 vezes, e depois escorra.
4. Em um *bowl*, misture a farinha de trigo, o fermento, o sal, os temperos com um pouco de água, até que fique um creme.
5. Passe as rodela nesse creme, frite em óleo quente, e pronto.

Dica: A casca amarela você pode secar no forno e depois bater no liquidificador e ter uma farinha nutritiva que ajuda no controle da diabetes, e pode ser usada em sucos ou junto às refeições.



Empada de Abóbora com Carne Seca

por Edira Ferreira de Oliveira
Art Taste Gastronomia

 (21) 97239-0061
 @arttastegastronomia

Ingredientes:

- 500g de Abóbora cozida com casca
- 100g de Farinha das Sementes
- 240g de Farinha de Trigo
- 80g de Manteiga
- Carne seca desfiada

Modo de preparo:

1. Misture a poupa da abóbora cozida com a farinha da semente, a farinha de trigo, e um pouco da manteiga, pois ela dá sabor à massa.
2. Acomode a massa nas forminhas e recheie com a carne seca.
3. Asse em forno a 180°C por 20 minutos.



Almôndegas de Cereal

por **Ana Valéria da Silva Oliveira**
Culinária Saúde

 (21) 99936-5268

 @anavaleriaculinaria_saude

Ingredientes:

- 200g de Aveia em flocos
- 1 Cenoura com casca ralada
- Casca de 2 Bananas picadinhas
- 1 Cebola pequena picada
- Talos de 1 Cheiro Verde
- 3 dentes de Alho picado
- 2 colheres de sopa de Gergelim integral
- 1 colher de café de Sal
- 2 colheres de café de Cúrcuma em pó
- 2 colheres de sopa de Azeite



Modo de preparo:

1. Tempere a aveia com sal e cúrcuma.
2. Hidrate a aveia temperada com 2 xícaras de água fervente.
3. Misture e aguarde a aveia absorver a água.
4. Refogue no azeite o alho, cebola, os talos e a casca de banana.
5. Misture na aveia o refogado, a cenoura ralada e o gergelim.
6. Misture tudo, usando as mãos.
7. Faça as bolinhas de almôndegas.
8. Leve ao forno médio até que fiquem douradas.
9. Com as almôndegas prontas, coloque o molho da sua preferência, apenas na hora de servir.



Ki-kibe Top

Quibe de Quinoa com Abóbora - Quitute do Rock in Rio

por **Alexsandra Souza da Silva**
Top Fit Saudáveis

 (21) 99629-5882
 @top_fit_saudaveis

Ingredientes:

- 200g de Quinoa vermelha
- 200g de Abóbora Japonesa
- 3 dentes de Alho
- 1/2 Cebola
- 1/4 de xícara de Azeite
- 1 colher de chá de Zaatar
- Sal (a gosto)
- Cheiro verde e Hortelã a gosto



Modo de preparo:

1. Coloque a quinoa para cozinhar com 5 copos de água. Deixe secar e verifique se está al dente.
2. Leve também a abóbora para cozimento em água ou para assar, que também dá certo, e você tem a opção de descascar ou não a abóbora. Depois de cozida al dente amasse e reserve.
3. Bata todos os temperos, alho, cebola, azeite, cheiro verde e hortelã, usando um *mixer* ou um liquidificador.
4. Em um *bowl* misture a quinoa, a abóbora e os temperos até formar uma massa homogênea.
5. Coloque em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno pré aquecido a 180°C por 25 minutos.



Patacón

por **Margarita Campo Cuero**
Patacón Son y Sabor

 (21) 97224-3766
 @patacon_son_y_sabor

Ingredientes:

- Banana da Terra
- Carne (frango desfiado, calabresa ou carne moída)
- Legumes (abobrinha, alface, cenoura e/ou berinjela)
- Molhos (de abacaxi e guacamole)
- Batata palha
- Ovo de Codorna
- Queijo

Modo de preparo:

1. Frite a banana da terra na frigideira.
2. Tire a banana da frigideira, esmague e leve-a de novo à frigideira.
3. Use a banana como base para colocar a carne escolhida, os legumes, os molhos, o queijo, a batata palha e o ovo de codorna.



Falso Caviar – Berinjela

por **Ana Cristina da Silva Reis**
Reys Alimentos e Eventos

 (21) 99598-1519
 @reys5623

Ingredientes:

- 1 Berinjela grande
- 1 colher de sopa Alho em *brunoise* (cortado em cubos de 2mm)
- 1 colher de sopa de Azeite
- 2 colheres de sopa de Cheiro Verde higienizado e cortado em *brunoise*
- 1 colher de sopa de Coentro higienizado e cortado em *brunoise*
- 3 colheres de sopa de Cebola
- 1 colher de chá de Orégano
- 1 colher de chá de Manjericão
- Sal quanto baste
- 1 xícara de chá de Água



Modo de preparo:

1. Higienize a berinjela, pique e reserve.
2. Leve azeite ao fogo, acrescente o alho e a cebola e deixe dourar.
3. Acrescente a berinjela, os temperos (cheiro verde, coentro, manjerição e orégano), o sal e a  gua.
4. Mexa de vez em quando para evitar que grude na panela e deixe secar toda  gua. Caso perceba que a berinjela ainda não está suficientemente cozida, acrescente   xícara de água e v  observando até que toda água evapore.
5. O falso caviar está pronto para ser servido com pão cortado ou torradinhas!



Arepa

por **Ingrid Maryelin Rangel Daza**
Harina Pan Ingrid (arepas)

 (21) 98246-3183

 @harina.pan_

Ingredientes:

- 800g de Farinha de Milho
(especial para arepas)
- 500ml de Água
- 1 colher de Sal



Modo de preparo:

1. Coloque a água com o sal numa bacia e adicione a farinha aos poucos até que a mistura contendo toda a farinha seja uma massa homogênea.
2. Depois de um tempo amassando, observe a consistência da massa para ver se precisa de mais água ou de mais farinha, para que não fique muito dura nem muito aguada.
3. Em uma frigideira em fogo médio, coloque um pouco de óleo para não grudar.
4. Pegue uma porção de massa do tamanho da palma da mão, faça uma bola, role na mão, até ficar no tamanho desejado e amasse um pouco dos lados para ficar no formato.
5. Depois, é só espalhar um dedo de óleo sobre a massa e colocar na frigideira já aquecida.
6. Quando observar que as arepas estão ficando cozidas, vire de lado.
7. Finalmente, você pode escolher o recheio, tanto doce como salgado.



Feijoada Vegana

por **Dayse Lucia Victor de Senna**
Comfort Food das Marias

 (21) 97725-4811
 @comfortfooddasmarias

Ingredientes:

- 2kg de Feijão Mulatinho/Carioquinha
- 2kg de Arroz Branco
- 3 molhos de Couve
- 1/2kg de cada legume: Cenoura, Abobrinha, Batata Baroa, Doce e Inglesa e Chuchu
- Abóbora e Repolho Roxo (cortados em cubos grandes)
- 250g de Cebola picadinha
- 250g de Alho picadinho
- 4 folhas de Louro
- 50g de tempero Chimichurri sem pimenta em flocos
- 200g de Farinha de Mandioca
- 5 cascas de Banana
- 500ml de Azeite
- Óleo



Modo de preparo:

1. Deixe o feijão de molho por 30 minutos.
2. Após esse tempo, troque a água e coloque em uma panela de pressão com 1 cebola cortada em pétalas, 2 dentes de alho, 2 folhas de louro e sal a gosto. Cozinhe por 20 a 30 minutos na pressão e tempere com alho torrado e sal a gosto, adicionando 100ml de óleo.
3. Os legumes são aproveitados integralmente, cortados em cubos grandes, sendo primeiro deixados de molho em 2L de água e 50ml de cloro por 10 minutos e enxaguados com água potável.
4. Depois, refogue todos os legumes com azeite, alho, cebola, chimichurri, salsinha e sal, adicione o caldo do feijão e deixe cozinhar por meia hora no máximo.
5. O arroz deve ser refogado em óleo com cebola e alho. Coloque também 1 folha de louro, sal e água até cobrir todo o arroz em fogo alto até a fervura, depois abaixe o fogo.
6. Para a farofa de casca de banana, refogue a cebola, o alho, a casca de banana e farinha de mandioca no azeite, e acrescente salsinha.



Focaccia com Casca de Cenoura

por **Adriana de Moura**
Drikas Gourmet

 (21) 99934-2694
 @drikas_gourmet

Ingredientes:

- 500g Farinha de Trigo
- 8g de Sal
- 16g de Açúcar
- 10g de Fermento Biológico
- 70g de casca de Cenoura
- 40g de Azeite
- 150ml de Água
- 200g de Cenoura ralada
- 20g de Cebola
- 10g de Azeite



Modo de preparo:

1. Coloque em uma vasilha 10g do fermento biológico, 2 colheres de sopa de farinha de trigo, 16g de açúcar e 50ml de água batida no liquidificador junto com a casca da cenoura. Misture bem até a farinha desmanchar.
2. Reserve por 20 minutos. Esta é a massa esponja que será misturada na outra massa.
3. Na frigideira, coloque 10g de azeite e 20g de cebola picada, uma pitada de sal e a cenoura ralada. Refogue e deixe esfriar para colocar por cima da massa quando estiver toda pronta.
4. Em outra vasilha misture o restante da farinha, o azeite e o sal e incorpore na massa esponja que estava reservada, intercalando o restante da água.
5. Então, vá sovando toda a massa até ficar bem lisinha. Pode-se também colocar para bater na batedeira por 2 minutos com o batedor gancho.
6. Depois deixe a massa crescer por 20 minutos e coloque em formas no tamanho desejados, untadas com azeite ou óleo. Fure a massa com as pontas do dedo e decore com cenoura ralada e refogada, azeitona e salsinha.
7. Regue com azeite e leve para assar em um forno pré aquecido por 5 minutos a 180°C e deixe por 20 a 30 minutos, até ficar assada.
8. A Focaccia estará pronta para degustar.

Opções para decorar a Focaccia: Queijo Parmesão e Tomate Cereja, Alecrim e Sal, Alho torrado.



Estrogonofe de Grão de Bico

com Espinafre e Creme de Leite de Amendoim

por **Mechelle Gonzaga**
Poderosa Na Chapa

 (21) 99718-1117

 @poderosa.nachapa

Ingredientes para o creme de leite de amendoim:

- 1 xícara de Amendoins torrados e sem sal
- 1/2 xícara de Água (ou conforme necessário)
- 1 colher de sopa de Suco de Limão
- Sal a gosto

Ingredientes para o estrogonofe:

- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva
- 1 Cebola média picada
- 2 dentes de Alho picados
- 1 xícara de Cogumelos fatiados (opcional)
- 1 lata de Tomate pelado (400g)
- 2 xícaras de Grão de Bico cozido
- 2 xícaras de Espinafre fresco
- 1 colher de sopa de Mostarda Dijon
- 1 colher de sopa de Molho Inglês (ou tamari para versão vegana)
- 1 colher de chá de Páprica Doce
- Sal e Pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar



Modo de preparo para o creme de leite de amendoim:

1. Coloque os amendoins torrados no liquidificador ou processador de alimentos.
2. Adicione a água aos poucos e bata até obter uma consistência cremosa.
3. Adicione o suco de limão e sal a gosto. Misture bem e reserve.

Modo de preparo para o estrogonofe:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione a cebola picada e refogue até ficar transparente.
3. Acrescente o alho picado e os cogumelos (se estiver usando) e cozinhe por mais 2 ou 3 minutos.
4. Adicione o tomate pelado e cozinhe por cerca de 5 minutos, amassando os tomates com uma colher para formar um molho.
5. Adicione o grão de bico cozido e misture bem.
6. Acrescente a mostarda Dijon, o molho inglês, a páprica, o sal e a pimenta. Misture tudo.
7. Adicione o creme de leite de amendoim à panela e mexa bem para incorporar.
8. Por último, adicione o espinafre fresco e cozinhe até que ele murche.
9. Ajuste os temperos conforme necessário.

Para servir:

1. Sirva quente, decorado com salsinha picada.
2. Acompanhe com arroz branco ou integral e batata palha.



Biquinho de Frango

por **Monique de Paula Ximenes Moreira**
Coma Fit

 (21) 98586-3710

 @coma.fitt

Ingredientes:

- 500g de Grão de Bico (de molho por 12 horas)
- 250g de Frango
- 200g Gergelim preto e branco
- 2 ovos
- 60g de Mix de Farinha sem Glúten
- 150g de *Cream Cheese*
- 5g de Páprica defumada (colher de chá)
- 2g de Pimenta do reino (1/2 colher de chá)
- 5g de Chimichurri (uma colher de chá)
- 20g de Alho
- 30g de Cebola
- 5g de Orégano (1 colher de chá)

Ingredientes para o Mix de Farinha sem glúten:

- 290g de Farinha de Arroz
- 80g de Fécula de Batata
- 50g de Polvilho Doce



Modo de preparo do Mix de Farinha sem glúten:

1. Misture tudo e penere

Modo de preparo:

1. Cozinhe o grão de bico com 15g de chimichurri (1 colher de sopa) e 5g de sal (1 colher de chá) por 10 minutos na panela de pressão.
2. Escorra e passe no processador até ficar sem caroço.
3. Acrescente a farinha.
4. Refogue 10g de alho e 15g de cebola com 15g de azeite até ficar translúcido.
5. Acrescente a massa, mexa, depois reserve até esfriar.
6. Depois de fria, misture 1 ovo e acerte o sal da massa.
7. Tempere o frango com o alho, páprica, orégano, pimenta do reino e chimichurri.
8. Doure a cebola com 15g de azeite e acrescente o frango.
9. Deixe dar uma dourada e acrescente a água para cozinhar.
10. Desfie e misture o *Cream Cheese*.
11. Faça bolinhas com 40g de massa e recheie com o frango.
12. Para empanar, use só a clara do ovo misturada com 50ml de água, passe o bolinho nela e depois na mistura de gergelim.
13. Leve pra assar em forno pré aquecido por 30 minutos.



Rondelli de Rúcula

com Tomate Seco ao Molho Sugo

por **Letícia Mariella**
Fidéus Massas Artesanais

 (21) 97638-4253
 @fideusmassasartesanais

Ingredientes da massa:

- 200g Farinha de Trigo
- 100g de Ovos
- 40g de Sal grosso
- 3L de Água (para cozinhar a massa)
- cubos de Gelo e Água (para quebrar o cozimento)



Ingredientes do molho ao sugo:

- 1kg de Tomates maduros
- 1 folha de Louro
- 1 ramo de Tomilho
- 1 Cebola
- 4 dentes de Alho repicado
- QB (quanto baste) Sal
- QB Pimenta do Reino moída
- QB Azeite

Ingredientes do tomate seco:

- Pele do Tomate
- QB Azeite
- 2 colheres de sopa de Açúcar
- 1/4 de colher de chá de Sal

Ingredientes do recheio:

- 300g de Ricota ralada
- 100g de Requeijão
- 500g de Rúcula
- 1 dente de Alho repicado
- Tomate seco
- QB Noz moscada
- QB Sal
- Queijo ralado para finalizar



Modo de preparo do Recheio:

1. Repique bem a rúcula com os talos.
2. Esfarele a ricota, adicione a rúcula, e o requeijão.
3. Agora o sal, pimenta e nóz moscada a gosto, adicione e misture bem.

Modo de preparo do Tomate Seco:

1. Coloque em assadeira untada com azeite as peles dos tomates picadas.
2. Grosseiramente, faça a mistura de sal e açúcar e polvilhe levemente sobre as peles.
3. Em um forno pré aquecido 180°C, leve a assadeira por 30 minutos, ou até começar a secar.
4. Retire do forno e vire as peles delicadamente.
5. Deixe terminar o processo, até as peles ficarem bem sequinhas e crocantes. Deixe esfriar.



Modo de preparo da massa:

1. Disponha em uma mesa a farinha, em formato de vulcão, e no meio os ovos ligeiramente batidos.
2. Misture em movimentos circulares de dentro para fora com um garfo até homogeneizar a massa.
3. Use as mãos e o punho para sovar a massa por aproximadamente 5 minutos, ou até que a massa fique lisa.
4. Enrole em plástico filme e deixe descansar por 10 minutos.
5. Corte a massa ao meio e estique com um rolo de massa, deixe a massa em formato retangular. Reserve.
6. Ferva a água com sal grosso (tipo água do mar).
7. Adicione as massas, uma por vez, na água em fervura, deixe cozinhar por 2 minutos e em seguida leve na água com gelo. Repita o mesmo processo com todas as massas. Escorra em seguida.
8. Em cima de um plástico filme disponha uma massa, aplique o recheio em fina camada deixando dois dedos da ponta na base do comprimento sem recheio para que possamos fechar o nosso rondelli. Enrole com o apoio do plástico filme, e passe o mesmo plástico em volta do rondelli pronto e leve à geladeira para firmar (faça o mesmo com toda a massa).
9. Depois de firmar, corte cada rolo de rondelli com uma faca bem afiada na espessura de 2,5cm.



Modo de preparo do molho ao sugo:

1. Em uma panela com fogo baixo adicione um fio de azeite, e acrescente a cebola repicada, o louro e uma pitada de sal, tampe a panela, deixe ficar translúcida.
2. Adicione o alho e deixe dourar.
3. Com a ponta da faca faça um "x" superficial na base dos tomates, coloque-os por 30 segundos em água fervente, ou tempo suficiente para começar a rachar a pele. Em seguida coloque em água com gelo até parar o cozimento.
4. Retire a pele dos tomates através do corte em "x", reserve as peles.
5. Corte os tomates ao meio, descarte as sementes.
6. Leve o refogado sem o louro, e os tomates ao liquidificador e bata tudo muito bem.
7. Volte os batidos e o louro para a mesma panela, o tomilho e deixe cozinhar bem, mexa de vez em quando.
8. Retire o louro e o galho do tomilho, acerte o sal e pimenta.

Finalização:

1. Forre o fundo de uma assadeira com o molho ao sugo e disponha os rondellis e por cima adicione um pouco mais do molho.
2. Adicione parmesão ralado por cima.
3. Leve para gratinar.



Trouxinhas recheadas com carne de jaca

por **Aline Faria de Souza**
Aline Miguel Cakes

 (21) 97031-5515
 @Cakes_alinemiguel

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo integral
- 1 ovo
- 300ml de suco de cenoura ou beterraba
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

Ingredientes para a carne de jaca:

- 1 Jaca verde pequena
- (Cortada em pedaços)
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- Cheiro verde a gosto
- 4 dentes de Alho triturados
- 2 colheres de shoyu
- 1 colher de páprica defumada
- Sal a gosto
- 2 fios de Óleo vegetal

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira, passe um papel toalha com óleo e aqueça em fogo médio antes de despejar a massa.
3. Meça com uma concha de feijão para que fiquem no mesmo tamanho.
4. Em uma panela de pressão cozinhe jaca entre 10 a 15 min após pegar pressão.
5. Depois de esfriar retire toda a casca da jaca e separe o talo e desfie o restante sem os caroços.
6. Em uma panela doure o alho e cebola e refogue a jaca desfiada junto aos outros ingredientes.
7. Com as massas abertas, coloque o recheio no centro e amarre com um talo de cebolinha de forma suave. Molhos são opcionais

Observações:

- ***Jaca verde não tem gosto;***
- ***O caroço também pode ser consumido;***
- ***O talo também pode ser consumido. Só não vai na receita por ter uma textura diferente.***



Patê de Biomassa

por **Jandira Rocha**
Estância Eldorado

 (21) 98797-5192
 @jandirinha.pancs
@estanciaeldorado.vivencias

Ingredientes:

- 2 xícaras de Biomassa
- 200 ml de Azeitona (um sachê)
- Salsinha a gosto
- Azeite a gosto
- Temperos a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque tudo no liquidificador e triture até virar uma pasta homogênea.
2. Sirva com pães, torradas e biscoito e se delicie com este maravilhoso patê.

Para preparar a biomassa basta cozinhar 5 bananas verdes por quinze minutos na pressão e depois descascar e bater no liquidificador.



Quiche Saudável

por **Juliana Cris Mendes dos Santos**
Cofeitaria Casa da Juju

 (21) 99094-3359
 @confeitariacasadajuju

Ingredientes do recheio:

- 2 Ovos (aproximadamente 100 g)
- 120 g de Leite desnatado ou bebida vegetal (pode ser de amêndoas ou de soja)
- 1 Cenoura média (aproximadamente 80 g) com casca, ralada
- 1 Abobrinha média (aproximadamente 120 g) com casca, ralada
- 50 g de talos de Espinafre ou de Couve picados
- 50g de Berinjela com casca
- 1 Cebola pequena (aproximadamente 60 g), picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto (aprox. 1 g de sal e 0,5 g de pimenta)
- 20 g de Queijo Parmesão ralado (opcional)



Ingredientes da massa:

- 200 g de Farinha de Aveia ou Farinha Integral
- 30 g de Azeite de oliva
- 45 g de Água Gelada
- 2 g de Sal

Modo de preparo:

1. Prepare a massa: Em uma tigela, misture o farelo de aveia, o azeite e o sal. Adicione a água gelada aos poucos, até formar uma massa firme. Forre o fundo e as laterais de uma forma de quiche com essa massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutos.
2. Prepare o recheio: Em uma tigela, bata os ovos e adicione o leite. Acrescente a cenoura, a abobrinha, os talos picados, a cebola e os temperos. Misture bem.
3. Monte a quiche: Despeje o recheio sobre a massa pré-assada. Polvilhe queijo parmesão, se desejar, para dar um toque especial.
4. Asse: Leve ao forno por mais 30-35 minutos, ou até que o recheio esteja firme e dourado.



Salada Nutritiva

por **Claudia Souza**

Empreendimento Doceria Dolce & Amore

 (21) 97045-4323

 @doceriadolceamore

Ingredientes:

- 1/2 repolho
- 1 cenoura
- 1 pepino pequeno
- 1 beterraba pequena
- 8 tomates cereja
- 200g de lentilha cozida

Modo de preparo:

1. Higienize todos os vegetais, pois serão usados integralmente.
2. Use um ralo grosso para fazer os cortes.
3. Disponha em prato ou saladeira. O uso do coentro é opcional.



Salada no Pote

por **Waleria Prado Guimarães**
Bombom Doces

 (21) 99465-3941
 @bombom_doces

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de Grão-de-bico cozido em lata
- 1 espiga de Milho pequena
- 50 g de Cenoura
- 50 g de Beterraba
- 1 Cebola pequena fatiada
- 20 g de Azeitonas sem caroço
- ½ Pimentão vermelho
- 2 folhas de Acelga
- 3 Tomates Cerejas

Ingredientes do molho:

- 60 g de Molho Shoyu
- 5 g de Azeite
- 3 g de Açúcar Demerara
- temperos a gosto (ex: orégano, salsa desidratada, manjericão desidratado, pimenta síria)



Modo de preparo da salada:

1. Passe o grão-de-bico por uma peneira e deixe escorrer bem a água.
2. Depois ferva um pouco de água, apague o fogo e coloque cebola fatiada por 3 min na água fervida, escorra e reserve.
3. Cozinhe a espiga de milho na pressão por 20 min e, depois de fria, retire os grãos do sabugo e reserve.
4. Prepare os outros ingredientes: lave e descasque a cenoura e a beterraba e, usando o descascador de legumes, corte-as em fatias finas no sentido do comprimento.
5. Pique as azeitonas ao meio.
6. Lave e fatie o pimentão no comprimento.
7. Higienize as folhas de acelga e, depois secar, e fatie em tiras fininha.
8. Higienize os tomates.



Modo de preparo do molho:

1. Num pote de vidro pequeno com tampa, prepare o molho: junte o molho shoyu, o azeite, o açúcar demerara e os temperos.
2. Feche o pote e chacoalhe bem para misturar.
3. Mantenha na geladeira até a hora de consumir.

Montagem:

1. Separe um pote de vidro alto e monte a salada em camadas: coloque primeiro o grão-de-bico, em seguida o frango, o milho, a cenoura ralada, a beterraba ralada, a cebola, o pimentão, as azeitonas e complete com as folhas de acelga e os tomates. Feche o pote e leve para a geladeira.
2. Na hora de consumir, junte o molho, feche e chacoalhe o pote para temperar.



Torta Salgada (tradicional)

por **Márcia Magalhães**
Delícias da M R

 (21) 98602-3774
 @deliciasdamr_0

Ingredientes:

- 1 pacote de Pão de Forma
- 1/2 kg de Peito de Frango cozido, desfiado e temperado
- Purê feito com 500 g de Batata Inglesa, cozida em água e sal a gosto
- 300 ml de Leite
- 1 colher de sopa de Manteiga
- 150 g de Cebola ralada
- Maionese
- Requeijão (opcional)

Tempero do frango:

- sal e cheiro verde a gosto;
- 1 cebola média picada;
- 3 tomates picados e sem sementes;
- 2 colheres de sopa páprica defumada;
- 6 colheres de sopa de colorau;
- 1/2 colher de chá de cominho em pó;
- 150 g de azeitonas verdes ou pretas;
- 300 g de cenoura ralada;
- 400 ml de água



Modo de preparo:

1. **Frango:** cozinhe o frango com os temperos recomendados ou outros que preferir. Depois desfie o frango para utilizar na torta, e reserve o caldo.
2. **Purê de batatas:** em uma panela, doure a cebola na manteiga. Quando estiver dourada, acrescente as batatas já cozidas e amassadas, acrescente o leite, mexa até engrossar o purê, desligue e reserve. Acrescente 3 colheres de sopa de requeijão (opcional).
3. **Torta:** passe um pouco maionese nas fatias de pão, recheie com o frango desfiado, cubra com a outra fatia de pão e regue com o caldo do frango para umedecer a torta, que pode ser feita numa bandeja (torta grande) ou em unidades individuais (minitorta).
4. **Montagem:** Depois de preparar as tortas, aplique o purê ainda morno como cobertura e faça a decoração, utilizando tomates cerejas, azeitonas, batata palha, beterraba ralada. Regue a torta com azeite a gosto (opcional).



Nhoque e Ragu de Banana da Terra

por **Manuela Oliveira de Souza**
Colonial Santanna



(21) 98281-5686



@Colonial_Santanna

Ingredientes do nhoque:

- 300 g de Banana da Terra (em média 2 bananas)
- 100 g de Água
- 100 g de Farinha de Trigo
- Sal o quanto baste (QB)
- Noz Moscada o quanto baste

Tempero do ragu:

- 2 Cascas de banana da terra
- 1 Tomate
- 1 Cebola pequena
- 2 dentes de Alho
- 1/2 maço de Agrião
- 1 colher de sopa de Azeite
- 1 colher de sobremesa de Páprica defumada



Modo de preparo:

- 1. Nhoque:** Descasque as bananas e reserve as cascas.
 - Embrulhe as bananas em papel alumínio e asse por 20 minutos em forno preaquecido a 180 °C. Quando elas estiverem macias, retire do forno e amasse com auxílio de um garfo.
 - Dilua a farinha com a água e leve ao fogo junto com as bananas, o sal e a noz moscada e cozinhe a mistura até que a massa desgrude da panela.
 - Coloque na bancada, espere esfriar, enrole a massa em tiras e corte em cubos do tamanho que desejar.
 - Frite o nhoque numa frigideira com azeite e reserve.
- 2. Ragu:** Corte a cebola e o tomate em cubos. Corte o alho em fatias bem finas. Corte as cascas de banana em tiras ou no formato que desejar.
 - Refogue a cebola e o alho no azeite até que a cebola fique transparente. Nesse momento você já pode colocar o tempero.
 - Acrescente a casca de banana e refogue por 10 minutos, acrescente o tomate e refogue por mais 15 minutos. Coloque por último o agrião e retire do fogo.
- 3. Montagem:** Coloque seu nhoque em um prato e acrescente o Ragu por cima.
- 4. Decoração:** Na decoração eu usei flor de Beldroega que é uma planta comestível não convencional (PANC), rica em ômega 3, betacaroteno e vitamina C.



Pão de Queijo

por **Jacira da Silva Marcelino**
Sabores da Vovó

 (21) 98931-5300
 @deliciasgourmet.021

Ingredientes:

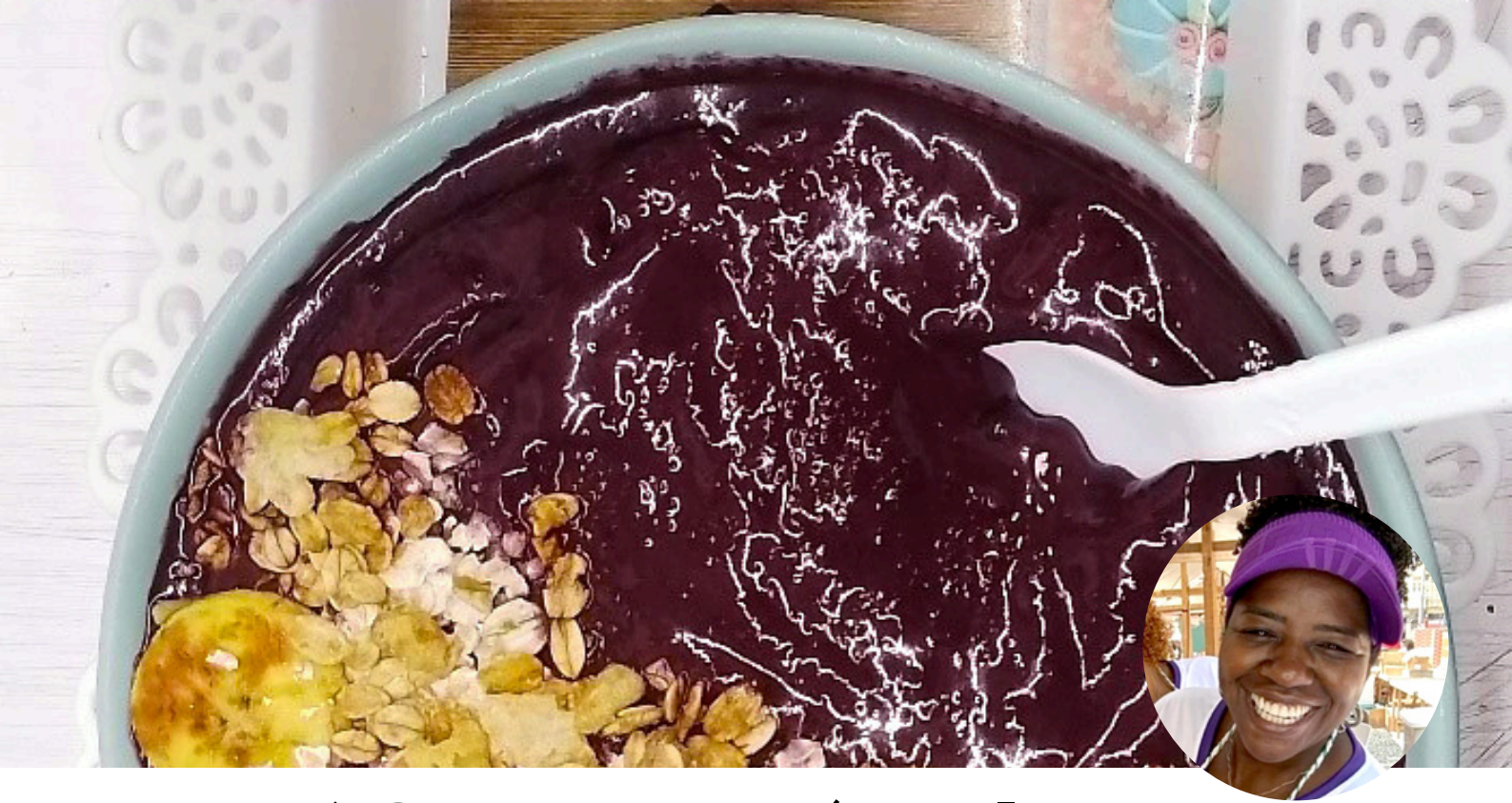
- 300 g de Polvilho Azedo
- 200 g de Polvilho Doce
- 240 ml de Leite integral
- 100 ml Óleo de Soja
- 3 ovos inteiros
- 400 g de Queijo meia cura (ralado em ralador grosso)
- 5 g sal

Modo de preparo:

1. Misture o leite com o óleo em uma panela e leve para aquecer até que levante fervura. Desligue o fogo e reserve. Misture bem, deixe esfriar um pouco.
2. Coloque os ovos e misture até ficar uma massa homogênea.
3. Faça bolinhos com aproximadamente 30 g e asse em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, até que fiquem dourados.

Pratos Doces





Açaí Sustentável

por **Cláudia Maria de Jesus Lutete**
República do Açaí

 (21) 98048-6021
 @republica.do.acai

Ingredientes:

- 1Kg de Açaí (barra) triturado
- 100ml de xarope de Guaraná
- 400g de casca de Banana Prata

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura bem fina e consistente como um sorvete.

Para decorar:

- Aveia ou Granola
- Chips de banana da terra selada



Sacolé Gourmet de Milho Verde

por **Daniela de Oliveira Carneiro**
Gelatos da Dani

 (21) 99792-5913
 @gelatosdadani

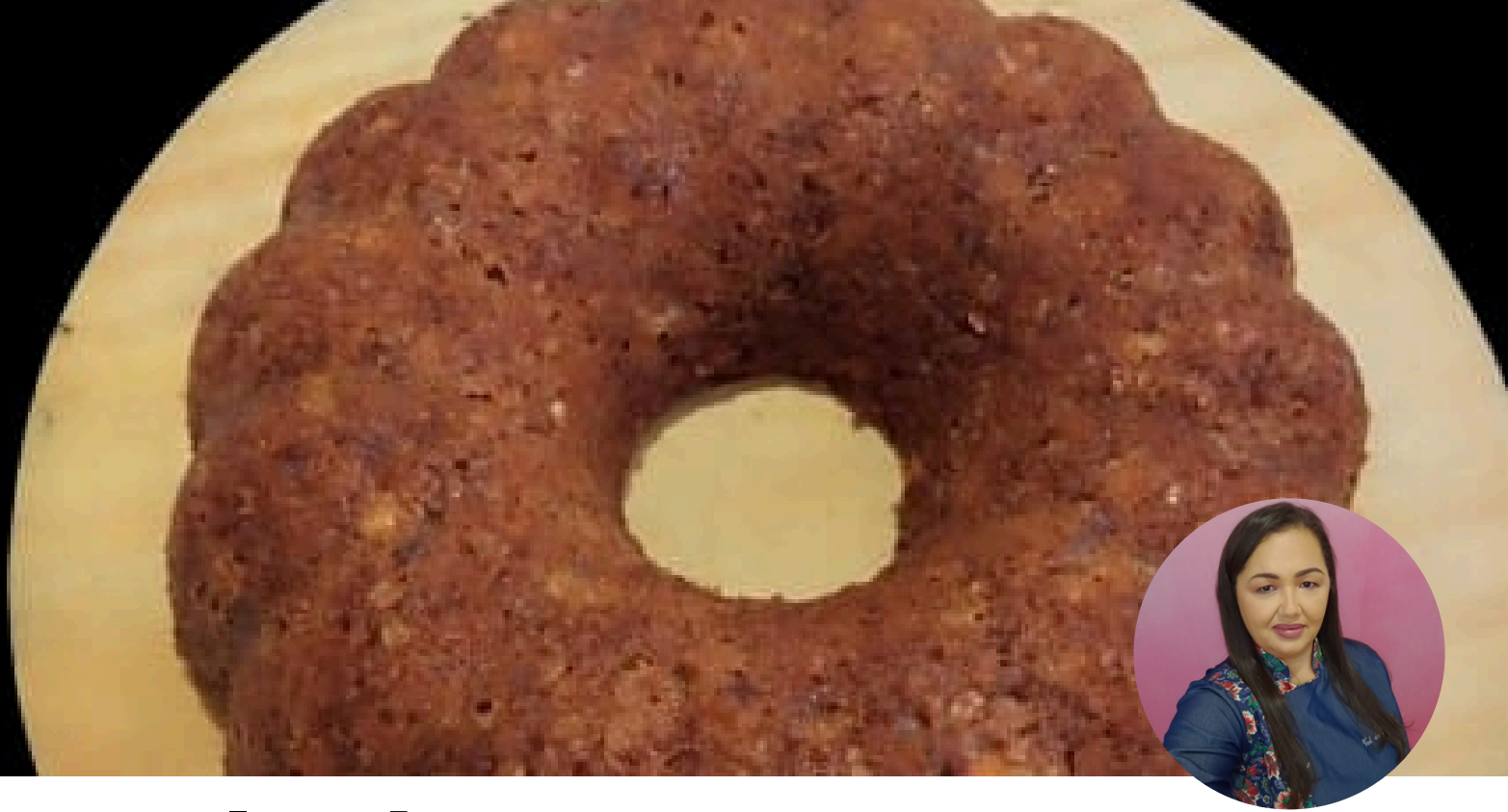
Ingredientes:

- 1L de Leite
- 1 lata de Leite Condensado
- 1 lata Creme de Leite
- 400g de Milho orgânico
- 20g de Liga Neutra

Modo de preparo:

1. Coloque o milho no liquidificador para que fique bem triturado.
2. Adicione o leite, o leite condensado e o creme de leite e deixe bater por um minuto.
3. Adicione a liga neutra e bata por mais 3 minutos para a mistura ficar bem cremosa.

**Rendimento de aproximadamente
11 sacolés de 140 ml e 13 cm.**



Bolo de Banana

por **Maria Valdirene**
Valbolos

 (21) 99806-2735
 @valbolosrj

Ingredientes:

- 4 Bananas grandes
- 4 Ovos
- ½ xícara de Óleo de Coco
- 2 xícaras de flocos de Aveia
- ½ xícara de Açúcar Mascavo
- ½ colher (café) de Canela em pó
- 1 colher de sopa de Fermento em pó

Modo de preparo:

1. Amasse bem as bananas com o garfo e reserve.
2. Bata os ovos, acrescente o óleo, as bananas amassadas, o açúcar mascavo e a canela e misture bem.
3. Por último adicione o fermento e incorpore delicadamente.
4. Leve para assar na assadeira untada por 40 minutos.
5. Espere esfriar e saboreie.



Bolo de Chocolate Fitness

por **Suzana de Carvalho**
Donut & Cia

 (21) 96482-2069
 @donut_ecia

Ingredientes:

- 3 Ovos
- 1 xícara e 1/2 de Açúcar Mascavo
- 1/4 de xícara de Óleo de Coco
- 1/2 xícara de Cacau em pó peneirado
- 1 xícara de Farinha de Trigo integral peneirado
- 1 xícara de Aveia
- 1 xícara de Água quente
- 1 colher de sopa de Fermento em pó
- 1 barra de Chocolate com 70% de Cacau



Modo de preparo do bolo:

1. Bata todos os ingredientes seguindo a ordem da lista.
2. Despeje em uma forma untada com óleo de coco e farinha de trigo integral.
3. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 30 a 35 minutos.

Modo de preparo da calda:

1. Derreta a barra de chocolate com 4 colheres de creme de leite.
2. Despeje por cima do bolo.



Bolo com Casca de Laranja sem Leite

por **Marilene S. dos Santos Alves**
Cafeteria Doce Encontro

 (21) 97671-5600
 @cafeteriadoceencontro

Ingredientes:

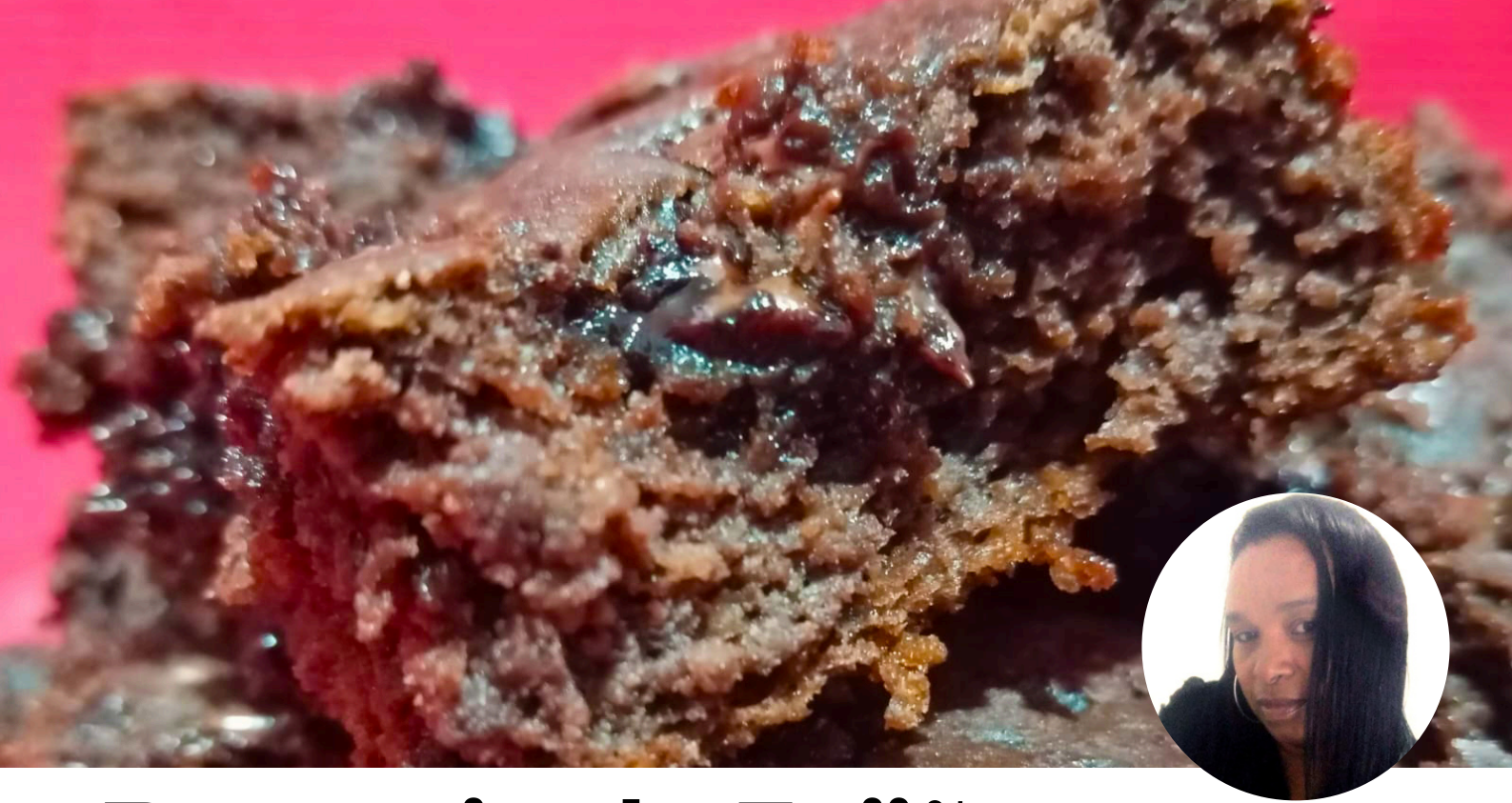
- 2 Laranjas médias
- 2 Ovos
- 1 xícara de Suco de Laranja
- 1/2 xícara de Óleo
- 1 xícara de Açúcar
- 2 xícaras de Farinha de Trigo
- 1 colher de sopa de Fermento



Modo de preparo:

Obs: Não se esqueça de ligar o forno assim que começar a fazer o bolo.

1. Coloque no liquidificador as cascas de 1 laranja sem a parte branca (se achar melhor, pode raspar), os ovos, o leite e o suco. Deixe bater por 3 min.
2. Acrescente o açúcar e bata por mais 5 minutos.
3. Coloque a farinha de trigo peneirada dentro de uma bacia (*bowl*) e, em seguida, despeje o líquido do liquidificador na bacia e mexa até a mistura ficar homogênea.
4. Coloque o fermento e mexa devagar até encordar na massa.
5. Coloque em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo por 25 minutos no forno em 180°C.
6. Para finalizar, faça um suco de laranja e coloque por cima do bolo quente.



Brownie de Feijão

por **Patrícia dos Santos Fontes**
Paty e Nil Bolos e Doces

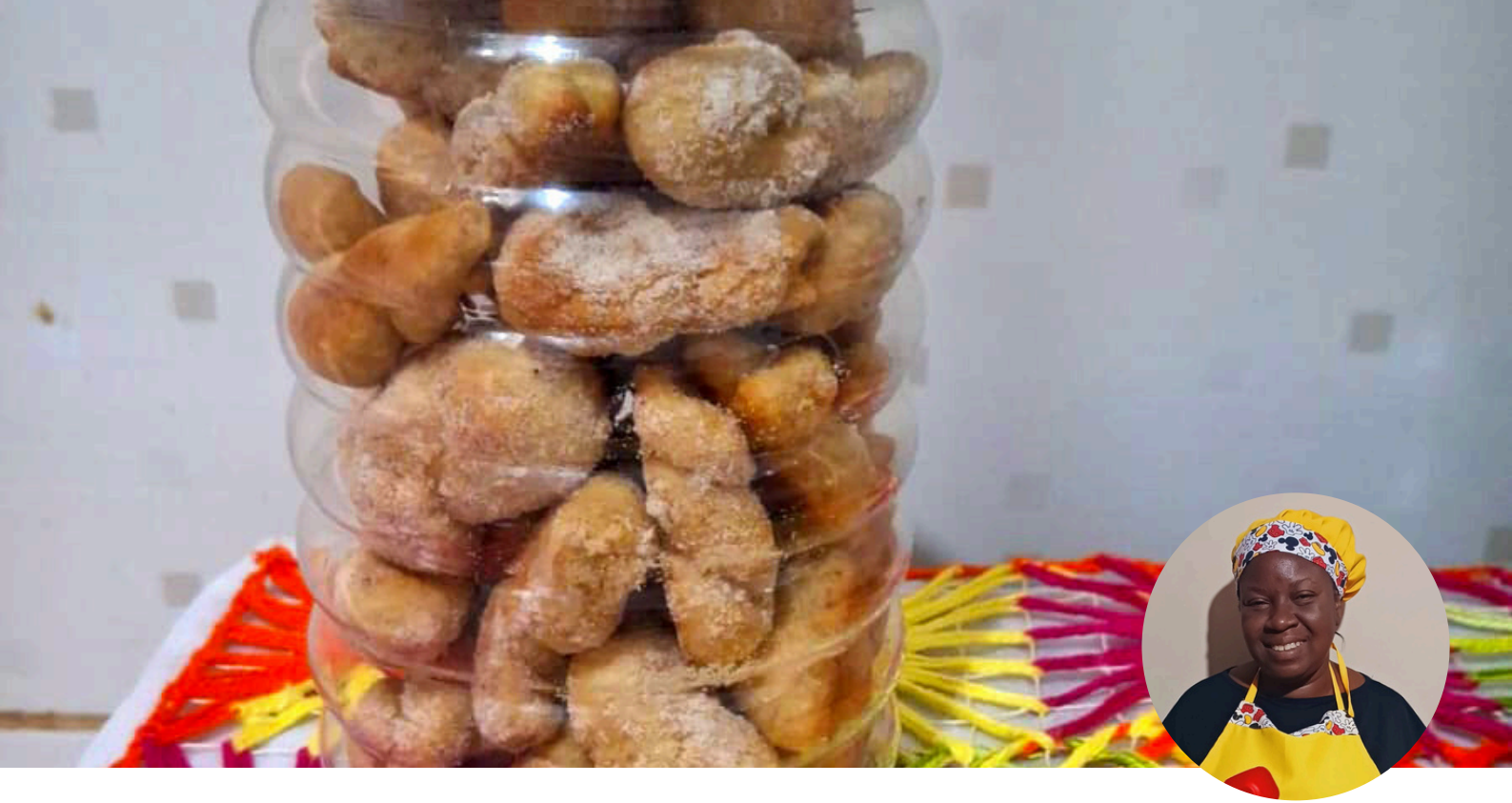
 (21) 99612-2532
 @patynil_bolosedoces

Ingredientes:

- 1 xícara de Feijão cozido sem tempero e sem caldo
- 1 xícara de Farinha de Aveia
- 1 xícara de Açúcar Mascavo
- 1 xícara de Chocolate em pó 70% cacau
- 2 Ovos
- 1 colher de sopa de Fermento de bolo
- Gotas de Chocolate a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque numa batedeira os ovos, o açúcar mascavo, a farinha de aveia e o feijão. Bata tudo até ficar uma massa homogênea.
2. Coloque-a em uma tigela e, com um fuê, misture o fermento a massa.
3. Unte uma forma com manteiga, polvilhe com chocolate em pó, coloque a massa e distribua as gotas de chocolate sobre ela.
4. Leve ao forno a 180°C.



Biscoito de Banana com Aveia

por **Marília de Souza Lopes**
Merenzo Delícias

 (21) 98088-3121
 @merenzo.delicias

Ingredientes:

- 4 xícaras de Aveia em Flocos
- 2 xícaras de Farinha de Aveia
- 2 Ovos
- 120 ml de Óleo
- 1 pitada de Sal
- 1 colher de sopa de Canela
- 1 xícara de Açúcar Mascavo (ou uvas passas)

Modo de preparo:

1. Amasse as bananas com um garfo.
2. Em uma bacia bata os ovos, o açúcar e o óleo.
3. Acrescente as bananas, o sal e a aveia, e misture até desgrudar das mãos.
4. Faça enroladinhos, ou dê o formato que quiser, e leve ao forno para assar.



Pâte à Choux (massa de bomba) de Laranja

Recheado com um Creme de Confeiteiro e Geleia de Frutas Amarelas

por **Juliana Silva da Costa L. de Melo**
Ju Doçuras

 (21) 98712-6722

 @ju.docuras_oficial

Ingredientes:

- 165ml de Água
- 165ml de Leite
- 185g Farinha de Trigo
- 265g de Ovos
- 150g de Manteiga
- 5g de Sal
- 5g de Açúcar refinado
- 50g raspas de Laranja



Modo de preparo:

1. Em uma panela, acrescente todos os ingredientes líquidos junto com o açúcar, a manteiga e o sal.
2. Quando levantar fervura, acrescente a farinha de trigo mexendo até a massa se soltar toda da panela.
3. Na batedeira coloque a massa e, com o batedor raquete, bata até que a massa esfrie.
4. Quando a massa esfriar, acrescente os ovos, um por um, e as raspas de laranja.
5. Coloque essa mistura numa manga de confeitar e, numa assadeira forrada com papel manteiga, pressione o saco formando gotas médias, dando espaço de 1cm entre elas.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 60 minutos, ou até que perceba que os “bolinhos” já estão assados.
7. Corte ao meio, recheie com a geleia de frutas amarelas e sirva.

Delícia!



Rabanadas à Francesa

por Ester Aparecida Mendes Sobral
Ester Bello Bolos Artísticos

 (21) 98940-7514
 @esterbello01

Ingredientes da rabanada:

- Sobras de Pão de Forma
- 1 xícara de Leite
- 2 Ovos inteiros
- Raspas de Laranja a gosto
- 2 colheres de Açúcar
- O quanto baste de Açúcar com Canela para polvilhar

Ingredientes da calda de laranja:

- 4 Laranjas espremidas
- 4 colheres de Açúcar
- Raspas de Laranja



Modo de preparo:

1. Junte o leite com os ovos batidos.
2. Acrescente as raspas de laranjas e a baunilha a gosto.
3. Mergulhe as fatias de pão nessa mistura até ficarem bem molhadinhas.
4. Em uma frigideira antiaderente, coloque uma pequena quantidade de manteiga e disponha a fatia de pão molhada nos ovos com leite.
5. Quando estiver dourada, vire a fatia de pão.
6. Depois de pronta polvilhe açúcar com canela e coloque geleia conforme seu gosto.

Modo de preparo para a calda de laranja:

1. Coloque o caldo das laranjas espremidas na panela junto com o açúcar.
2. Leve ao fogo para reduzir até dar uma engrossada. Depois de fria vai ficar mais densa.

Obs: Não use fogo alto para não queimar sua rabanada.



Bolo e Doce de Goiaba

por **Maria Alice dos Santos Souza**
Gostoso Zero Açúcar

 (21) 99194-7370
 @gostosozeroacucar

Ingredientes:

- 350ml de Água filtrada
- 135g de Aveia em flocos finos
- 110ml de Óleo de Girassol
- 59g de Amido de Milho
- 26g de Adoçante forno e fogão (1 xícara)
- 10g de Fermento em pó
- 6 Goiabas maduras
- 3 Ovos
- 1 pitada de Sal



Modo de preparo do bolo:

Suco

1. No liquidificador, coloque 250ml de água, acrescente a polpa com as sementes e a casca da goiaba, bata muito bem, coe e reserve.

Massa

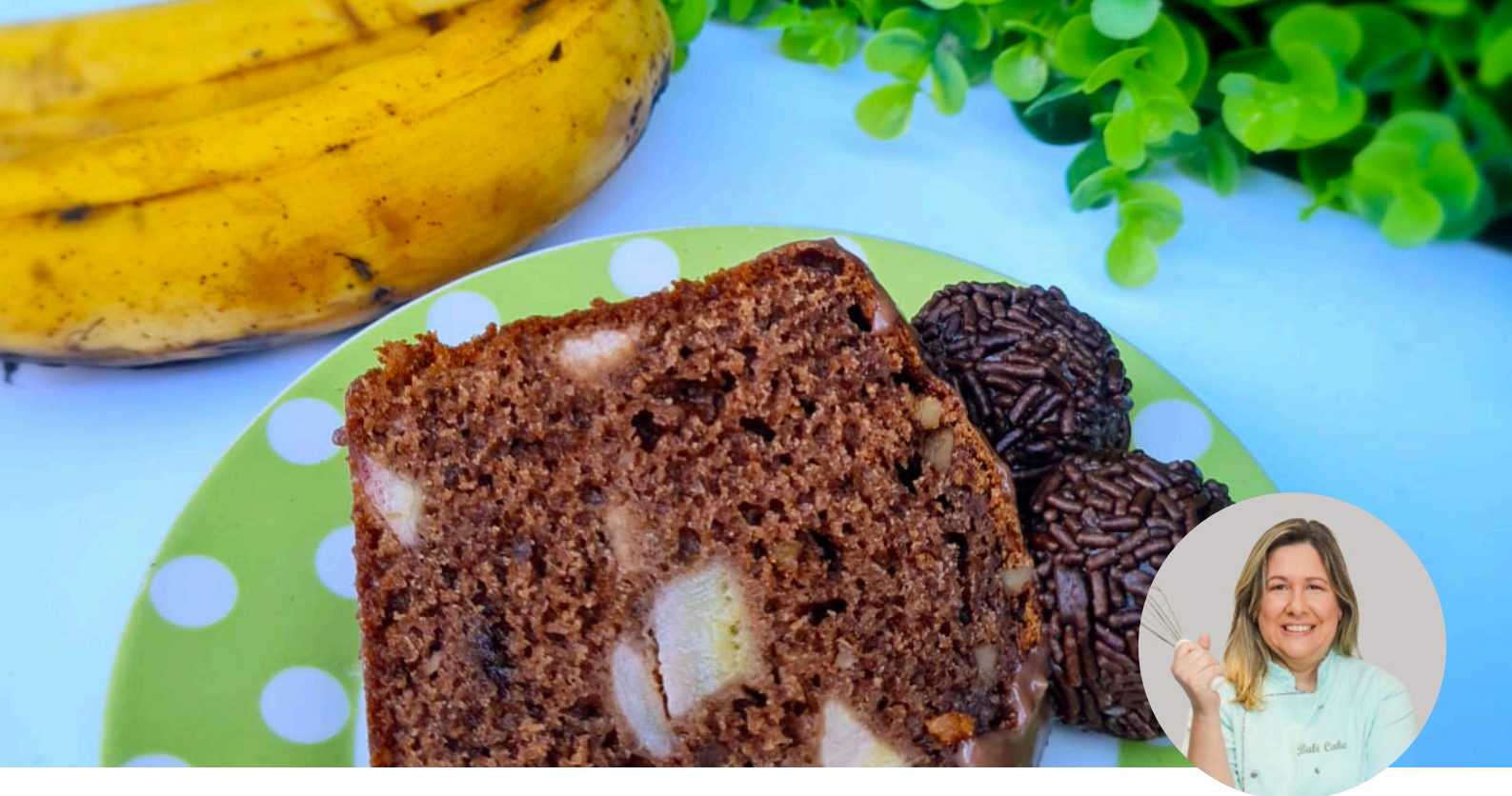
2. No liquidificador, bata o suco da goiaba reservado, os ovos, o óleo, metade do adoçante (13g), o amido, a aveia e o sal. Bata bem até ficar homogêneo.
3. Acrescente o fermento sem bater, apenas misturando.
4. Leve para assar por cerca de 40 minutos.

Forno convencional 180°C | Forno elétrico 160°C

Importante: NÃO PRÉ AQUECER O FORNO

Modo de preparo do doce:

1. Em uma panela coloque a água restante (100ml), as goiabas descascadas e cortadas ao meio e o adoçante restante.
2. Cozinhe em fogo médio por aproximadamente 20 minutos.



Bolo de Chocolate

com Banana e Nozes com Cobertura de Brigadeiro de Casca de Banana

por **Barbara Cristina Soares de Oliveira**
Babi Cake Confeitaria

 (21) 98562-2570
 @babicakedesign

Ingredientes para o bolo:

- 2 xícaras (chá) Farinha de Trigo
- 100ml de Óleo de Soja
- 4 Bananas Nanicas
- 4 Ovos
- 2 xícaras (chá) Açúcar Cristal
- 1 colher (sopa) Fermento em pó
- 1 colher (sopa) Chocolate em pó
- 1 colher (sopa) Canela em pó
- 50g gotas de Chocolate
- 50g de Nozes

Ingredientes para o brigadeiro:

- Cascas de 3 Bananas cortadas em tiras
- 1 xícara de chá de Açúcar
- 1 xícara de chá de Água
- 2 colheres de sopa de Manteiga
- 2 colheres de sopa de Chocolate em pó
- 1 xícara de chá de Leite morno
- 4 colheres de chá de Farinha de Trigo
- 1 xícara de chá de Leite em pó
- 1 xícara de chá de Chocolate granulado



Modo de preparo para o bolo

1. Lave bem as bananas com cascas, depois destaque as bananas.
2. Corte as bananas em cubos e reserve, polvilhando com açúcar para retardar a oxidação da fruta.
3. Bata no liquidificador o óleo, os ovos e as cascas de banana, até virar um creme homogêneo na tonalidade lilás.
4. Em outro recipiente, coloque a farinha, o açúcar, o chocolate em pó e a canela. Misture o creme com os ingredientes secos, os cubos da banana, as gotas de chocolate, as nozes e, por último, o fermento. Misture sem bater.
5. Coloque numa assadeira untada e leve ao forno 180°C por aproximadamente 40 minutos.
6. Desenforme o bolo morno, e coloque a cobertura do brigadeiro de casca de banana.

Modo de preparo para o brigadeiro

1. Lave as cascas de banana em água corrente e corte em pequenos pedaços.
2. Coloque em uma panela, adicione o açúcar e a água e leve ao fogo médio para cozinhar, mexendo sempre, até ficar pastoso.
3. Transfira para um liquidificador e bata até obter uma consistência homogênea.
4. Transfira a mistura novamente para a panela, acrescente a manteiga, o leite, a farinha de trigo, o leite em pó e o chocolate em pó e deixe cozinhar, mexendo sempre, até engrossar um pouco, tipo mingau, e coloque por cima do bolo.
5. Se quiser brigadeiros de enrolar, deixe engrossar até soltar da panela. Pode enrolar e passar no granulado.



Bolo de Arroz com Geleia de Frutas Vermelhas

por **Solimar Rosa**
Sol - Bolos Personalizados

 (21) 96778-3645
 @solbolosr

Ingredientes do bolo de arroz:

- 4 Ovos
- 170g Iogurte natural
- 160g Óleo
- 215g Arroz cru
- 200g Açúcar refinado
- 50g Queijo parmesão
- 50g Coco ralado
- 12g Fermento em pó
- Geleia de frutas vermelhas

Ingredientes da geleia de frutas vermelhas:

- 80g Açúcar de Confeiteiro
- 50g Framboesa
- 50g Morango
- 50g Mirtilo
- 50g Amora
- 3g Goma xantana

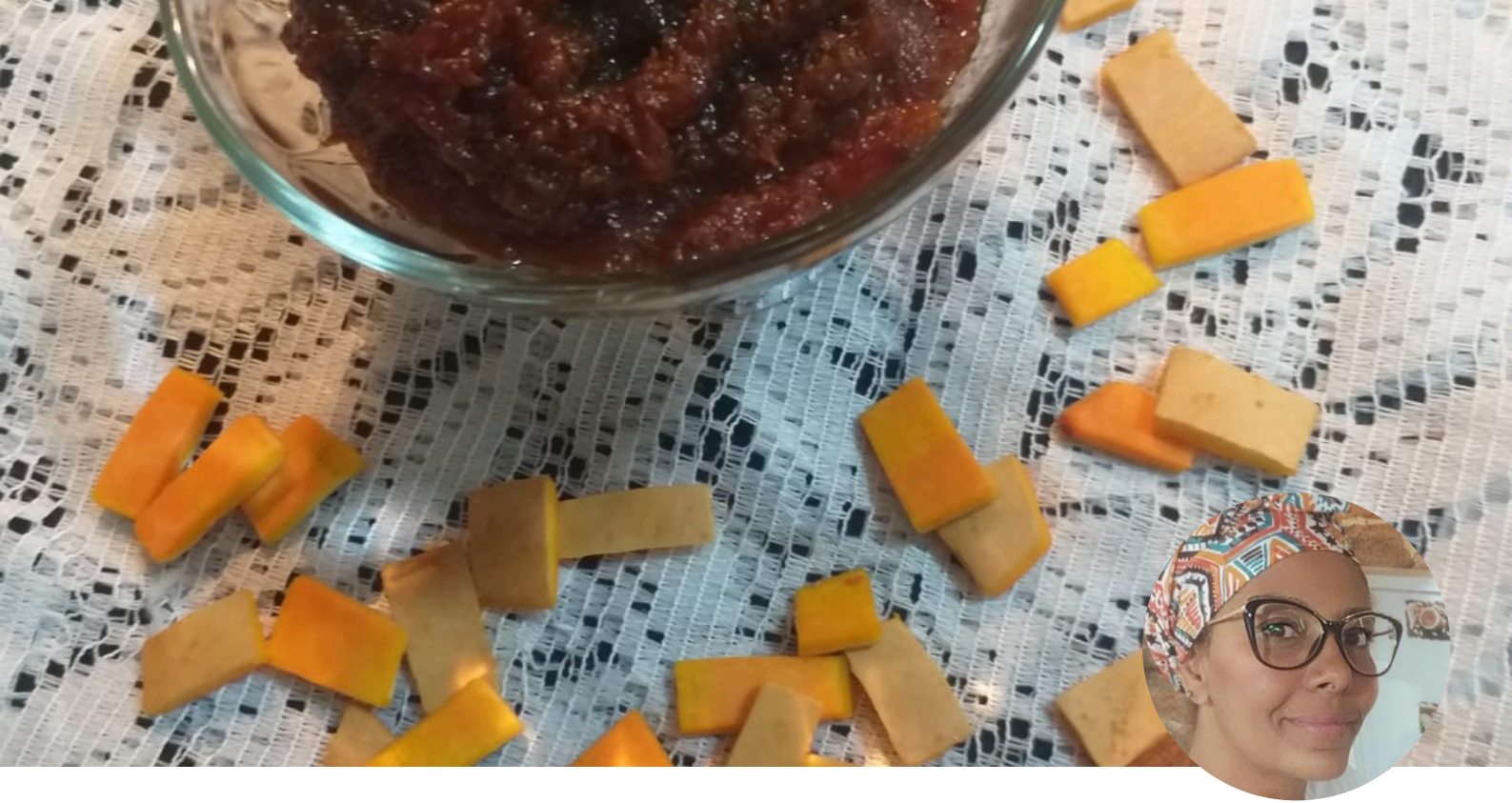


Modo de preparo do bolo de arroz:

1. Coloque o arroz de molho por 12h.
2. Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o iogurte.
3. Acrescente o açúcar e o arroz, bata até ficar um creme líquido e bem lisinho.
4. Acrescente o queijo ralado e o coco ralado.
5. Transfira para um *bowl* e acrescente o fermento, misture delicadamente com um *fouet*.
6. Pré aqueça o forno a 180°C por 10 minutos.
7. Leve para assar em uma forma retangular de 20x30cm ou em forma redonda aro 25, por cerca de 30 minutos.
8. Deixe esfriar e cubra com a geleia de frutas vermelhas.

Modo de preparo da geleia de frutas vermelhas:

1. Em uma panela, coloque as frutas congeladas com o açúcar de confeitado.
2. Deixe aquecer apenas para descongelar e misturar com o açúcar.
3. Peneire 2 a 3 vezes.
4. Coloque a mistura ainda morna no liquidificador e mixe com a goma xantana até ficar fluída.
5. Peneire 2 a 3 vezes para tirar o ar.
6. Reserve na geladeira até o uso.
7. Reserve algumas frutas para a decoração do prato.



Doce da Casca da Abóbora

por Flavia Carvalho

Flavia Carvalho Gastronomia

 (21) 98484-7947

 @flaviacarvalhogastronomia

Ingredientes:

- Casca de uma abóbora de cabeça (1k de casca)
- 1/2 k de açúcar
- Cumaru ralado ou outra especiaria
- Coco ralado opcional
- Acompanhamento queijo minas ou canastra

Modo de preparo:

1. Leve ao fogo, o açúcar e o cumaru ou outras especiarias para fazer um caramelo claro.
2. Acrescente as cascas da abóbora e o coco ralado se desejar.
3. Deixe cozer até amolecer.
4. Reserve e deixe esfriar.
5. Passe no mixer pra ficar um doce cremoso.



Bolo de Capim Santo e Limão Siciliano

por **Joseane Guimarães**
Oui Gateau

 (21) 99384-5054
 @oui.gateau

Ingredientes:

- 200 ml de Água filtrada
- 50 g de Capim Santo
- Suco de meio Limão Siciliano
- Zestes (ou raspas) do limão siciliano
- 1 colher de sopa de Mel
- 3 Ovos
- 100 ml de Óleo de Girassol (pode ser óleo de soja, ou óleo de coco)
- 150 g de Açúcar Mascavo
- 200 g de Farinha de Trigo

Modo de preparo:

1. Ferver a água com o capim santo por 5 minutos, bater no liquidificador, coar e reservar.
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo, que deverá ser adicionada por último e aos poucos, no modo pulsar do liquidificador.
3. Untar uma forma com furo no meio (20 cm de diâmetro) e levar ao forno preaquecido por 40 minutos.



Brownie de Batata Doce

por Erica Ferreira de Oliveira
Lívia Doceria

 (21) 98684-5912
 @livia_ _doceria

Ingredientes:

- 100 g de Batata Doce higienizada e cozida no vapor com a casca
- 90 ml Óleo vegetal
- 200 g de Açúcar
- 40 ml Água
- 50 g de Cacau 50%
- 90 g de Amido de Milho
- 50 g Farinha de Arroz

Modo de preparo:

1. Coloque no liquidificador as batatas, o óleo, o açúcar, a água e o cacau. Deixe bater até a mistura ficar bem cremosa e sem grumos.
2. Numa bacia, peneire a farinha de arroz e o amido de milho e acrescente a emulsão preparada no liquidificador. A mistura pode ser feita a mão. A massa formada é mais “pesadinha”, com uma textura que lembra a de um brigadeiro.
3. Coloque em um tabuleiro untado com óleo e leve ao forno preaquecido a 180°C, até que ele crie uma casquinha e que um palita saia limpo quando espetar a massa.



Bolo de Maçã com Casca

por **Hortência Gomes Teixeira da Silva**
Sabores da Vovó

 (21) 97446-6218

Ingredientes:

- 2 Maçãs de tamanho médio cortadas em cubinhos
- 3 Ovos
- 3/4 de xícara de Óleo
- 2 xícaras de Açúcar
- 2 xícaras de Farinha de Trigo
- 1 colher de sopa de Fermento
- 2 colheres de suco de Limão
- 2 colheres de sopa de Açúcar

Modo de preparo:

1. Corte 1 maçã em cubinhos e acrescente as 2 colheres de suco de limão e as 2 colheres de açúcar. Misture e reserve.
2. Coloque a outra maçã no liquidificador, acrescente os ovos, o óleo e as 2 xícaras de açúcar, e bata a mistura até triturar a maçã.
3. Coloque o que você bateu no liquidificador numa bacia, acrescente a farinha de trigo e o fermento e misture até obter uma massa homogênea.
4. Misture a maçã em cubos que você reservou na massa, unte a forma, despeje o bolo e leve para assar.



Brigadeiro com Bacon

por **Erica Barbosa**
Delícias da Érica

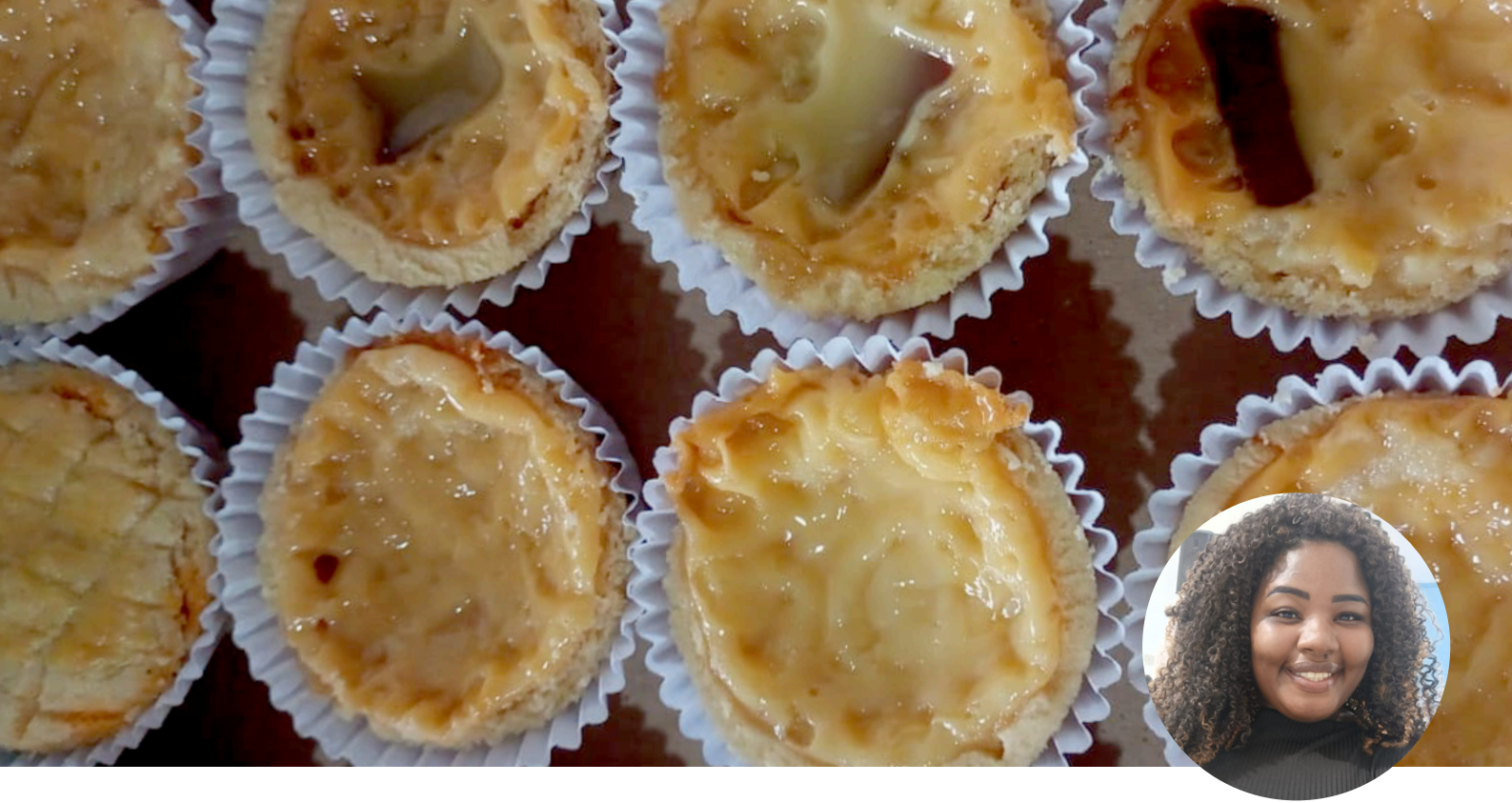
 (21) 98810-8841
 @deliciasda.ERICA

Ingredientes:

- 1 caixa de Leite Condensado
- ½ (meia) caixa de Creme de Leite
- 4 colheres de sopa de Chocolate em pó (50 % de cacau)
- 1 colher de chá de Manteiga
- 150 g de Bacon picado

Modo de preparo:

1. Frite o bacon bem fritinho e reserve
2. Misture o leite condensado, o creme de leite, a manteiga e o chocolate em pó. Vá misturando em fogo médio até dar o ponto de brigadeiro. Quando começar a desgrudar da panela e quando o brigadeiro estiver quase pronto, coloque o bacon e misture.
3. Reserve até esfriar.
4. Depois de frio, é só enrolar no chocolate granulado.



Torta de Leite Condensado e Goiabada

por **Natiele da Silva**

Doces e Salgados da NathCake



(21) 97691-8631



@doces_e_salgados_nathycake

Ingredientes:

- 500 g de Manteiga
- 700 g de Farinha de Trigo
- 1 caixa de Leite Condensado
- 1 Goiabada (aproximadamente 350 g)

Modo de preparo:

1. Mistura a farinha e a manteiga em um pote, até que a massa tenha uma textura lisa e desgrude da mão. Assim a massa estará pronta para montar a torta.
2. Em uma travessa, alterne camadas de massa, leite condensado e goiabada.
3. Leve ao forno preaquecido por 30 a 40 minutos.



Pão de Abóbora

por **Monica Dias Damasceno**
Colher de Doce

 (21) 99839-7761
 @colherdedoce_

Ingredientes:

- 120 g de Açúcar
- 240 ml de Leite morno
- 60 ml de Água morna
- 480 g de Abóbora cozida e amassada
- 30 g de Fermento Biológico seco
- 120 g de Óleo
- 100 g de Ovos (= 2 Ovos)
- 1 kg de Farinha de Trigo
- 15 g de Sal



Modo de preparo:

1. Misture o fermento com metade do açúcar e com a água morna, tampe e deixe crescer.
2. Em um recipiente separado, misture a farinha de trigo, o sal e o restante do açúcar.
3. Junte os ovos, a abóbora, o óleo, o leite e o fermento.
4. Sove bem e deixe descansar por 30 minutos.
5. Após esse período, divida a massa em duas partes e coloque em formas de pão untadas com margarina e farinha de trigo.
6. Deixe crescer até que a massa alcance a borda da forma.
7. Asse em forno preaquecido por aproximadamente 35 a 40 minutos.



Bolo de Banana FIT

por **Janete de Souto Herculano**
Encantos de um Brigadeiro

 (21) 98017-4046
 @encantosdeumbrigadeiro

Ingredientes:

- 1 colher de Fermento
- 5 Bananas
- 3 Ovos
- 200 g de Ameixas
- 1/2 xícara de Óleo
- 2 xícaras de Aveia em flocos

Modo de preparo:

1. No liquidificador, coloque as bananas, 80g de ameixas, o óleo e os ovos, e bata.
2. Ponha a mistura no bowl, acrescente a aveia e as 20g restantes de ameixa picada e, por último, o fermento.
3. Leve ao forno 160°C por 40 a 45 minutos. Depois de assado, deixe o bolo esfriar, desenforme e reserve.

Modo de preparo da cobertura:

1. Cozinhe a ameixa em água até virar uma geleia.
2. Coloque a geleia por cima do bolo já frio e desenformado.



Bolo de Abobrinha

por **Jandira Lino do Nascimento**
Sabor dy Jan

 (21) 97521-3907
 @Sabordyjan

Ingredientes:

- 165 g de Farinha de Trigo
- 90 g de Açúcar Mascavo ou Demerara
- 120 g de Abobrinha ralada
- 115 g de Óleo de Girassol
- 2 Ovos grandes
- 15 g de Fermento Biológico
- 6 g de Bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de Canela em pó
- 1 g de Sal
- 3 Limões Taiti
- 1 colher de chá de extrato de Baunilha
- 100 g de Açúcar de Confeiteiro



Modo de preparo:

1. Numa batedeira coloque os ovos, o açúcar, a abobrinha ralada, o óleo e bata na velocidade média até a mistura ficar homogênea.
2. Peneire os secos e junte na batedeira mexendo com fuê (fouet). Adicione raspas de limão na massa.
3. Asse em forma untada (bolo inglês 22 cm), em forno preaquecido a 180 °C.

Modo de preparo da cobertura:

1. Misture o açúcar de confeiteiro com o suco de 1 limão e acrescente mais açúcar, aos poucos, até atingir o ponto desejado, cubra o bolo já frio com essa calda e decore com raspas de limão ou a seu gosto.
2. Eu decorei com abobrinha ralada.

Equipe Sabores do Rio



**Dayse
Valença**
Secretária
Executiva



**Paulo
Borges**
Assessoria



**Elizabeth
Lima**
Financeiro e
Administrativo



**Thamirys de
Lima**
Estagiária



**Cláudia
Lima**
Financeiro e
Administrativo



**Beatriz
Domingues**
Estagiária



**Maria Adelina
Araujo**
Redação
e Revisão



**Pablo
Teixeira**
Estagiário



**Jarbas
Carvalho**
Contabilidade



**Anna Paula
Rodrigues**
Designer



Contato:

(21) 2210-1922
asplande@asplande.org.br