



Outras receitas enviadas



# Pizza de pão "Casal Perfeito"

Associação Luz do Mundo  
Autora: Maria da Glória Gonçalves



20 minutos



5 minutos



20 porções



145 kcal/ porção

## Ingredientes

Pão de hambúrguer em fatias para forrar uma forma de 55cmX39cmX8cm  
250 gramas de margarina  
1 lata de molho de tomate  
1 pé de escarola picado e refogado OU  
1 maço de brócolis picados com folhas e talos refogados  
200 gramas de mussarela ralada  
2 tomates em rodela  
Orégano

## Modo de preparo

Coloque as fatias de pão na forma de maneira que fiquem firmes. Aperte as emendas com as pontas dos dedos, passe a margarina em cima das fatias e leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 5 minutos, até dourar.

Retire do forno e coloque uma camada fina de molho de tomate, a escarola OU brócolis, a mussarela, as rodela de tomates e o orégano.

Leve novamente ao forno para derreter o queijo.



# Lazanha

Associação Luz do Mundo  
Autora: Maria da Glória Gonçalves



60 minutos



40 minutos



10 porções



580 kcal/ porção

Molho Bolonhesa

Molho Branco

1 kg espaguete cozido 'al dente'  
500 g de mussarela ralada (ralo grosso)

## Ingredientes do Molho Bolonhesa

4 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola media bem picada  
4 dentes de alho picados  
1/2 kg de carne moída  
1 cenoura ralada  
Talos de 4 beterrabas  
Talos de 4 rabanetes  
1 kg de tomates  
Sal a gosto e temperos a gosto  
Salsa e cebolinha picadas

## Modo de Preparo

Modo de preparo do molho bolonhesa:

Em uma panela coloque o azeite e doure a cebola e o alho. Junte a carne e deixe refogar. Acrescente a cenoura, os talos, os tomates e deixe ferver. Quando estiver apurado, coloque o sal e a salsa e cebolinha.

*Dica: Coloque azeitonas picadas se você gostar. Tempere com 1 tablete de caldo de carne*

## Ingredientes do Molho Branco

4 colheres (sopa) de margarina  
e dentes de alho picado  
4 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 litro de leite  
sal a gosto  
1 xícara (chá) de creme de leite  
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

porção



### Modo de Preparo

Numa panela dissolver 4 colheres (sopa) de manteiga. Dourar 2 dentes de alho picados e acrescentar 100 g de farinha de trigo. Adicionar lentamente 1 litro de leite. Quando levantar fervura temperar com sal, juntar uma xícara (chá) de creme de leite e 1 xícara (chá) de parmesão ralado no ralo médio. Abaixar o fogo e mexer sempre para não grudar de 8 a 10 minutos. Reservar.

### Montagem da lasanha

Em um refratário (30 x 20 x 7 cm) coloque:

- 1 camada de molho bolonhesa
- 1 camada de molho branco
- 1 camada de macarrão
- 1 camada de molho branco
- 1 camada de molho vermelho
- 1 camada de mussarela
- 1 camada de macarrão
- 1 camada de molho vermelho
- 1 camada de mussarela

Polvilhar queijo ralado e levar ao forno (180°) por aproximadamente 20 minutos para gratinar.

*Dica: Faça uma deliciosa salada com a beterraba e o rabanete que sobram. Acrescente outros legumes e folhas se você tiver.*



# Croquete de Abobrinha com Atum

Lar Maria Albertina  
Autora: Irmã Cleci Boufleuer



40 minutos



10 minutos



15 porções



175 kcal/ porção

## Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de cebola picada  
3 xícaras (chá) abobrinha ralada  
3 xícaras de leite  
1 tablete de caldo de galinha ou de carne  
1 lata de atum  
Sal a gosto  
3 xícaras (chá) de farinha de trigo  
Óleo para fritar

## Modo de preparo

Coloque o óleo, a cebola e a abobrinha para refogar. Depois acrescente o leite, o caldo de galinha ou de carne, o de atum e o sal.

Quando estiver fervendo, junte farinha até que fique lisa e que desgrude das mãos.

Modele os croquetes, passe no ovo e na farinha de rosca. Depois frite em óleo quente.

*Dica: Faça esse croquete de sobras de carne, frango, legumes cozidos, peixes, etc...*

# Pão Caseiro com Recheio de Talos

NSE João Paulo I – Centro Comunitário João Paulo I  
Autoras: Nilda Aparecida dos Santos e Norma  
Alcântara Salgado de Almeida

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite morno ou água  
3 ovos  
1 xícara (chá) de óleo  
50 gramas de fermento biológico para pão ou 3 tabletes  
1 xícara (chá) de açúcar  
1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> kg de farinha de trigo

## Modo de preparo

Bater os 5 primeiros ingredientes no liquidificador.  
Coloque essa mistura em uma bacia e acrescente a farinha até que não grude mais nas mãos. Deixe a massa crescer por uns 40 minutos ou até dobrar de tamanho.  
Abra a massa, coloque o recheio e enrole como se fosse um rocambole.  
Deixe descansar por 10 minutos e leve ao forno até dourar.

## Ingredientes do Recheio

3 colheres (sopa) de óleo  
2 dentes de alho amassados  
1 xícara (chá) de folhas de talos de couve cortados fino  
1 xícara (chá) de folhas e talos de espinafre cortados fino  
cheiro verde a gosto  
1 cebola pequena picada  
sal

## Modo de Preparo

Coloque em uma panela o óleo e o alho e deixe fritar. Acrescente e refogue até ficarem cozidos. Adicione o cheiro verde e a cebola. Coloque o sal.

*Dicas: acrescentar sobras de frios, se desejar. Sem recheio também fica gostoso*



120 minutos



40 minutos



25 porções



340 kcal/ porção

# Pão de Cenoura

Recanto São José – Associação Santo Agostinho "ASA"  
Autora: Francisca Ricardo Guimarães

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 5 cenouras cozidas
- 1 xícara (chá) de água de cocção de cenoura ou de leite morno
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 tabletes (45 g) de fermento biológico (pão)
- 1Kg de farinha de trigo (aproximadamente)

## Modo de Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes com exceção da farinha de trigo.

Coloque essa mistura em uma tigela e junte a farinha de trigo aos poucos amassando bem até que não grude mais nas mãos.

Deixe a massa descansar por 30 minutos.

Faça o pão, coloque em uma forma untada com óleo e deixe crescer até dobrar de volume. Leve para assar em forno médio até dourar.

*Dicas: Essa massa pode ser utilizada com outros legumes ou frutas ou cascas de frutas. Pode ser recheado com maçã com açúcar, banana, frango ou outros recheios que sua família goste.*



120 minutos



40 minutos



20 porções



275 kcal/ porção



# Bifes de Cenoura

NSE Canarinho – Sociedade Beneficente Caminhando para o Futuro  
Autora: Carmem Aparecida Izabel



30 minutos



20 minutos



6 porções



185 kcal/ porção

## Ingredientes

- 3 cenouras cozidas cortadas em fatias grossas
- 2 ovos batidos
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de leite
- 1 xícara (chá) de molho de tomate com pimentão pronto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

## Modo de preparo

Misture os ovos, a farinha, o leite, o molho e o sal. Leve ao fogo baixo para cozinhar.

Em uma assadeira untada, coloque uma camada de bife de cenoura, uma camada de molho e a última de queijo.

Leve ao forno até dourar o queijo.

Dicas: Pode ser utilizado outro legume: berinjela, abobrinha, chuchu...



# Doce de Abacaxi

NSE Canarinho – Sociedade Beneficente  
Caminhando para o Futuro  
Autora: Margarida Leite de Souza



40 minutos



30 minutos



20 porções



225 kcal/ porção

## Ingredientes

5 abacaxis  
1 kg de açúcar  
5 cravos da índia

## Modo de preparo

Descasque o abacaxi e pique miúdo. Coloque em uma panela, junte o açúcar e o cravo e leve ao fogo brando, mexendo sempre até dourar. Sirva frio.

Dica: Faça um suco lavando muito bem as cascas, leve para cozinhar e bata no liquidificador. Coe e adoce a gosto. Com o resíduo que sobrou faça, bolinhos, cremes, bolos, recheios, farofa...

# Pão recheado com Talos de Brócolis, Couve flor, Cascas de Cenoura e Batatas

Creche Irmã Natividade – Obra de São Teodoro  
Autora: Aurora da Silva Penedo



120 minutos



40 minutos



12 porções



315 kcal/ porção

## Ingredientes

- 2 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo
- 20 gramas de fermento para pão
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de leite morno
- 1 xícara (chá) de fubá
- 500 gramas de farinha de trigo aproximadamente

## Ingredientes do Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de talos e folhas de brócolis picados
- 1 xícara (chá) de talos e folhas de couve flor picados
- 1 xícara (chá) de cascas de cenouras e batatas também picadas
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água
- sal a gosto

## Modo de preparo

Prepare o recheio: Refogue no azeite a cebola e o alho. Junte os talos, as folhas, as cascas e a água e cozinhe por 10 minutos. Adicionar o sal. Deixe esfriar.

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o sal, o óleo, o fermento e o leite morno.

Despeje em uma tigela e acrescente o fubá e a farinha aos poucos.

Mexa sempre com uma colher até a massa ficar pesada na colher.

Coloque em uma forma untada, uma camada fina desta massa. Acrescente o recheio frio e salpique o queijo ralado. Coloque por cima o restante da massa de maneira que a forma não fique muito cheia.

Deixe descansar por 40 minutos até que dobre de tamanho. Asse em temperatura média por 40 minutos.

# Pão de Casca de Batata

Creche Irmã Natividade – Obra de São Teodoro  
Autora: Ezenilda Bonfim de Abreu

## Ingredientes

500 gramas de casca de batata  
4 ovos inteiros  
2 colheres (sopa) de margarina rasa  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de açúcar  
2 kg de farinha de trigo  
2 tabletes (30 gramas) de fermento para pão.  
1 pitada de sal

## Modo de preparo

Coloque no liquidificador todos os ingredientes, com exceção da farinha, o fermento, o sal e bata bem.

Em uma bacia, dissolva o fermento com o sal, misture os ingredientes batidos no liquidificador e coloque a farinha aos poucos até dar o ponto. Amasse só com as mãos, enrole os pães e deixe descansar por 1 hora e meia.

Leve para assar em forno a 180° até ficar corado.



120 minutos



40 minutos



30 porções



300 kcal/ porção

# Rocambole Festival de Folhas

CEI Belém – Associação Evangélica Beneficente  
Autora: Ivonete V.S. Riaz

## Ingredientes da massa

30 gramas de fermento biológico  
1 xícara (chá) de leite  
1 xícara (café) de óleo  
Sal a gosto  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> quilo de farinha de trigo

## Ingredientes do Recheio

1 dente de alho amassado  
1 cebola picada  
1 xícara (chá) de folhas de brócolos  
1 xícara (chá) de folhas de beterraba  
1 cenoura picada  
sal a gosto  
100 gramas de mussarela fatiada

## Modo de preparo

Prepare o recheio: Refogue o alho, a cebola, as folhas e a cenoura. Acrescente o sal e deixe esfriar.

Em uma tigela misture o fermento, o leite, o óleo e o sal. Acrescente a farinha aos poucos e amasse até soltar das mãos.

Abra a massa, coloque o refogado frio, a mussarela e enrole. Coloque em uma forma untada com óleo e deixe crescer até dobrar de volume.

Pincelar o rocambole com gema misturada com uma pitada de açúcar.

Levar ao forno pré-aquecido.



40 minutos



20 minutos



10 porções



265 kcal/ porção

# Bolo de Casca de Banana

Creche Catarina Labouré  
Autora: Liete Moreira Maia



60 minutos



40 minutos



12 porções



380 kcal/ porção

## Ingredientes da massa

- 4 cascas de banana
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Ingredientes da cobertura

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água
- 4 bananas
- 2 limões

## Modo de preparo

Lave e descasque as bananas. Separe as cascas para fazer a massa.

Bata as claras em neve e reserve na geladeira.

Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje esta mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexer bem.

Por último misture delicadamente às claras em neve e o fermento. Despejar em uma assadeira untada com a margarina e farinha.

Levar ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

## Para a cobertura

Queime o açúcar em uma panela e junte a água fazendo um caramelo.

Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão.

Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.



# Farofa “Kabothan”

Recanto do Idoso Nosso Lar  
Autora: Devalci Nunes Silva

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora kabothan (japonesa) triturada
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de sobras de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de quiabo frito
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de talos de salsa
- 500g de farinha de mandioca

## Modo de preparo

Frite no azeite a cebola até dourar, coloque o alho e sal, refogue as cascas de abóbora, os ovos, as sobras de frango, o quiabo frito. Depois coloque a salsinha e a farinha de mandioca e misture bem. Pode servir para acompanhar uma carne assada ou simplesmente com arroz.



40 minutos



25 minutos



10 porções



372 kcal/ porção

# Refeição ao modo de Portugal

Comunidade Cantinho da Paz II  
Autora: Vera Helena Cortezani



30 minutos



20 minutos



10 porções



176 kcal/ porção

## Ingredientes

- 10 pães amanhecidos ou duros
- 1 cebola média picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho moído
- 1 xícara (chá) de molho de tomate pronto
- 3 xícaras (chá) de água
- 2 cubos de caldo de legumes
- 1 xícara (chá) de salsa picada
- 1 xícara (chá) de cebolinha picada
- Orégano, pimenta do reino e sal a gosto

## Modo de preparo

Corte os pães em fatias e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e frite a cebola e o alho, adicione o molho de tomate, a água, os cubos, a salsa, a cebolinha, o orégano, a pimenta do reino, o sal e deixe ferver por 15 minutos em fogo brando. Adicione a esse molho as fatias de pão, abafe e após 5 minutos desligue o fogo. Está pronto para ser servido, ideal para servir com peixe.

# Torta Salgada

Creche Irmã Marianna Sala  
Autora: Maria Aparecida de Brito Oliveira

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 colher (sobremesa) de sal

## Ingredientes do Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de talos de espinafre picados
- 1 xícara (chá) de couve picada
- 1 xícara (chá) de folhas de brócolo
- 1 xícara (chá) de folhas de repolho picadas
- 1 beterraba ralada
- 1 cenoura ralada

## Modo de preparo

Recheio: Refogue no óleo o alho, a cebola, os talos de espinafre, a couve, o brócolo, as folhas de repolho, a beterraba, a cenoura e sal. Reserve.

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Para montar, unte uma forma, despeje metade da massa, em seguida o recheio, por fim, o restante da massa. Leve ao forno médio pré aquecido para assar.

 45 minutos

 30 minutos

 12 porções

 365 kcal/ porção

# Geléia de Frutas

Associação Espírita Bezerra de Menezes  
Autora: Lílian Maria de Almeida Pereira

## Ingredientes

- 4 bananas médias com casca
- 1 xícara de abacaxi
- 1 maçã pequena com casca
- 6 ameixas grandes sem sementes
- 3 xícaras (chá) de açúcar

## Modo de preparo

Bata no liquidificador todas as frutas. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo até dar o ponto de geléia.



50 minutos



30 minutos



8 porções



279 kcal/ porção

# Torta de Liquidificador

Associação Espírita Bezerra de Menezes  
Autora: Lílian Maria de Almeida Pereira



40 minutos



30 minutos



12 porções



257 kcal/ porção

## Ingredientes da Massa

- 3 colheres de (sopa) de queijo ralado
- 1 colher de (sopa) de fermento
- 1 pitada de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de açúcar
- 3 ovos

## Ingredientes do Recheio

- 2 xícaras (chá) de talos e folhas refogados
- 2 xícaras (chá) de abóbora japonesa picada e refogada com a casca
- 3 colheres (sopa) de talos de salsa/cebolinha picados
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- molho de pimenta

## Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes do recheio e reserve.
- Coloque no liquidificador os ingredientes da massa pela ordem e bata.
- Coloque metade da massa em um refratário, o recheio e depois o restante da massa. Leve ao forno para assar.

# Farofa Feliz

Movimento de Apoio à Integração Social  
Autora: Fernanda Santos Murta



30 minutos



20 minutos



10 porções



156 kcal/ porção

## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara (chá) de casca de cenoura picada
- 1 xícara (chá) de talos diversos.
- 1 xícara (chá) de cascas de abóbora ou abobrinha
- 1 pimentão picado
- 1 tomate picado
- 3 xícaras (chá) de sobras arroz
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca ou milho
- 1 colher (sopa) de queijo ralado
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Doure o alho e a cebola na margarina, acrescente as cascas de cenoura e abóbora os talos, o pimentão, o tomate e refogue. Junte as sobras de arroz, a farinha e desligue o fogo. Acrescente o cheiro verde e o queijo ralado. Por último coloque o sal.



# Farofa Arco-Íris

Centro de Desenvolvimento Infantil Arco Íris  
Autora: Márcia Cristina Zanata da Silva



20 minutos



10 minutos



10 porções



102 kcal/ porção

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo

1 cebola ralada

1 ovo

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de salsa

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de beterraba ralada

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de cenoura ralada

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de chuchu ralado

$\frac{1}{2}$  xícara (chá) de berinjela cortada em cubos

$\frac{1}{2}$  xícara de farinha de milho

$\frac{1}{2}$  xícara de farinha de mandioca

$\frac{1}{2}$  xícara de tiras de pão amanhecido

## Modo de preparo

Aqueça o óleo e frite a cebola até dourar. Acrescente o ovo mexendo até fritar por completo. Junte os outros ingredientes e mexa por 2 minutos.

# Bolo de Cascas de frutas

Centro de Educação Popular da Comunidade de N. Sra. Aparecida  
Autora: Elaine Monteiro dos Santos



40 minutos



30 minutos



12 porções



171 kcal/ porção

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de caldo de cascas de frutas

2 ovos

1 colher (sopa) de fermento em pó

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de açúcar

## Modo de preparo

Lave muito bem as cascas das frutas escolhidas. Coloque as cascas das frutas (maçã, pêra, manga, abacaxi, etc.) em uma panela cubra com água e deixe ferver. Coe.

Coloque no liquidificador as cascas cozidas, junte 2 xícaras (chá) de água e bata muito bem. Reserve para colocar no bolo.

## Bolo

Bata as claras em neve, junte as gemas e continue batendo. Misture aos poucos o açúcar, depois a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente o fermento e 1 xícara (chá) de caldo de cascas de frutas. Misture bem e asse em forma untada em forno moderado.

Depois de assado, vire o bolo em um prato enquanto quente, fure com um garfo e despeje a outra metade de caldo de cascas de frutas adoçado.

