**SUGESTÕES DE RECEITAS PARA OS LANCHES DA TARDE**

**SUGESTÕES DE BOLOS PARA O CARDÁPIO DE SEGUNDA-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 (sopa) de margarina

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1/2 xícara (chá) de linhaça

1/2 xícara (chá) de aveia

1 xícara (chá) de trigo integral

2 colheres (sopa) de semente de girassol

2 colheres (sopa) de avelãs em pedaços

1 colher (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 (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.

**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 RECEITAS PARA O CARDÁPIO DE TERÇA-FEIRA**

***OVERNIGHTS OAST***

São super versáteis e rápidos de preparar, podendo ser feitos com 01 dia de antecedência ao consumo e mantidos em geladeira. Nada pode ser mais simples.

São utilizados vários ingredientes saudáveis, saciantes e altamente nutritivos que se podem juntar. As sementes, os frutos secos, a fruta de época, as especiarias, o iogurte e a granola são alguns desses alimentos.

**Para o iogurte pode ser feita a receita caseira, conforme abaixo.**

**IOGURTE CASEIRO**

01 litro de leite integral

01 pote de iogurte natural

**Modo de preparar:** Aqueça o leite, coloque em um recipiente de vidro e deixe amornar (45ºC aproximadamente) – para conferir a temperatura eu coloco o dedo e se aguentar 10 segundos com o dedo no leite está na temperatura ideal, do contrário aguardo esfriar mais um pouco. Misture o iogurte ao leite. Coloque um plástico filme, envolva em uma toalha. Deixe eu um lugar aquecido ou com temperaturas mais altas por 10 a 12 horas. Eu coloco dentro do fogão à gás. Leve à geladeira e deixe por 2 horas. Está pronto para usar.

**Como montar um overnight oats**

|  |  |
| --- | --- |
| **PRIMEIRA CAMADA** | 1. 100g de Iogurte natural ou caseiro adoçado com 01 colher de sobremesa de mel ou açúcar mascavo
2. 100g de Iogurte com sabor
3. 150ml de leite semidesnatado ou 150ml de leite vegetal
 |
| **SEGUNDA CAMADA** | 1. 01 colher de chá de chia
2. 01 colher de chá de linhaça dourada
 |
| **TERCEIRA CAMADA** | 1. 01 colher de sopa de Aveia
2. 01 colher de sopa de quinoa em flocos
3. 01 colher de sopa de amaranto em flocos
4. 01 colher de sopa de granola sem açúcar
 |
| **QUARTA CAMADA** | **Frutas picadas:** morango, banana, maçã, abacate, manga, uva.. Qualquer fruta que gostar, pode misturar.  |
| **QUINTA CAMADA** | Uvas passas ou damasco ou gengibre cristalizada o ou coco ralado grosso ou coco em cubos ou ameixa seca |
| **SEXTA CAMADA** | Nozes ou castanhas ou amêndoas ou amendoins. Podem ser torrados e amassados (quebrados). Canela em pó à gosto  |

**SUGESTÕES DE RECEITAS PARA O CARDÁPIO DE QUARTA-FEIRA**

**SANDUICHES NATURAIS**

- Procure utilizar pão integral

- Adicione legumes ralados e saladas ao sanduiche

**Sanduiche 01**: 02 fatias de pão integral + 02 fatias de queijo de tua preferência + 01 fatia de presunto ou ovo cozido ou bife fininho e grelhado + 01 colher de sopa de requeijão ou creme de ricota ou cottage + cenoura ralada + salada verde.

**Sanduiche 02:** 02 fatias de pão integral + 02 fatias de queijo + 01 ovo cozido e fatiado + 01 colher de sopa de requeijão ou creme de ricota ou cottage + beterraba ralada + salada verde.

**Sanduiche 03:** 02 fatias de pão integral + ½ lata de atum + cenoura ralada + alface + 01 fatia de queijo.

**Sanduiche 04:** 02 fatias de pão integral + 01 fatia de queijo + 01 fatia de ricota + abobrinha cozida “al dente” e fatiada + alface.

**Sanduiche 05:** 02 fatias de pão integral + 01 unidade de bife grelhado + 01 fatia de queijo + 01 colher de sopa de requeijão + saladas verde e tomate livres.

**Sanduiche 6:** 02 fatias de pão integral + 01 unidade de hambúrguer caseiro grelhado + 01 fatia de queijo + 01 colher de sopa de requeijão ou cottage ou creme de ricota + salada verde e tomate à vontade.

**Sanduiche 7:** 02 fatias de pão integral + 01 colher de requeijão + 03 colheres de sopa de frango ou carne moída refogadinhos + cenoura ralada + 01 fatia de queijo + 01 folha de alface.

**Sanduiche 08:** 02 fatias de pão + 01 lata de atum – escorra bem o óleo + 01 fatia de queijo + 01 folha de alface.

**Sanduiche 09:** 02 fatias de pão + 01 colher de requeijão ou cottage ou creme de ricota + 02 colheres de frango desfiado em molho + 01 fatia de queijo + saladas livres.

**Sanduiche 10:** 02 fatias de pão + 01 fatia de queijo + 01 fatia de presunto + saladas e legumes à vontade. Pode prensar e torrar.

**SALGADOS INTEGRAIS**

**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 (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.

**PÃO DE QUEIJO**

**FALSO 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.

**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 (sopa) rasa de fermento em pó

2 ovos inteiros

3 colheres (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 (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 (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 (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 (chá) de curry

2 colheres (sopa) de cebolinha picada

1 colher (sopa) de salsa picada

1 colher (chá) de sal

3 colheres (chá) de azeite de oliva

**Recheio de palmito:**

¼ de cebola picada

1½ colher (sopa) de azeite de oliva

250 g de palmito picado

1 colher (sopa) de farinha de trigo

Sal e pimenta do reino a gosto

1 colher (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.

**MASSA DE PIZZA INTEGRAL**

50 ml de óleo

1 colher (sopa) de açúcar

½ colher (sopa) de sal (ou a gosto)

1 colher (sopa) de fermento biológico seco

100 ml de água morna

2 xícaras (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 (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 SEXTA-FEIRA**

**CUPCAKE DE CENOURA E COCO SEM GLÚTEN**

2 cenouras

1 xícara de fubá

1/2 xícara de farinha de arroz

1 1/2 xícara de açúcar demerara

1 colher (sopa) de fermento em pó

1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio

1/2 colher (chá) de goma xantana (opcional)

1 xícara de coco ralado

1 1/2 xícara de leite vegetal

1/2 xícara de óleo vegetal

1/2 colher (sopa) de suco de limão siciliano

**Modo de fazer**

Pré-aqueça o forno (180°C) e unte e enfarinhe uma forma redonda com furo central média.

Rale fino as cenouras.

Peneire os ingredientes secos em uma tigela grande. Misture.

Misture em outra tigela o leite, o óleo e o suco de limão. Junte com a mistura de farinhas na tigela grande. Mexa até ficar homogêneo.

Acrescente a cenoura ralada e misture.

Despeje a massa nas formas de cupcake e leve ao forno por 25 a 30 minutos. Depois de assado, espere esfriar sobre uma grade antes de desenformar.

**CUPCAKE DE CENOURA**

2 cenouras pequenas ou 2 grandes

4 ovos

1 pitada de sal

¾ xícara de óleo

2 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar

1 colher (sopa) de fermento em pó

**Modo de preparo:**

Bater os 4 primeiros ingredientes no liquidificador (cenoura, ovos, sal e óleo)

À parte, peneire a farinha, o açúcar e o fermento

Aos poucos despeje o líquido do liquidificador à massa, mexendo à mão e devagar até misturar bem

Asse em forminhas individuais de cupcakes “ou” em forma de buraco no meio.

Forno pré-aquecido à 180ºC por 25 a 30minutos.