Caderno de Receitas

Rede de Nutricionistas da Amures/ Cisama

Receitas Tradicionais Salgadas

Strogonoff de Legumes com frango

Campo Belo do Sul/SC

Ingredientes

- 1 kg de filé de frango picado em cubos;
- 2 unidades de chuchu picado em
- cubos;
- 6 kg de batata baroa picada em
- cubos;
- 6 kg de cenoura picada em cubos;
- 1 maço de brócolis;
- 6 kg de tomate picado em cubos;
- 6 kg de feijão de vagem picado em cubos;
- 4 unidades de cebola fatiadas;
- 2 dentes de alho triturado;
- Salsinha a gosto;
- 1 maço de cebolinha verde;
- 1/2 copo americano de leite;
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo.

Modo de Preparo

1. Refogar o alho, cebola e tomate;
2. Acrescentar os legumes (chuchu, batata, cenoura, brócolis e vagem) e o frango picado e deixar refogar por alguns minutos;
3. Acrescentar água e deixar cozinhar até secar a água ou que todos os legumes estejam cozidos;
4. Adicionar o leite e a farinha de trigo para engrossar o caldo;
5. Salpicar a salsinha e a cebolinha verde, e servir.

Risoto de abóbora

Correia Pinto/SC

Ingredientes

- ½ abóbora cabotiá;
- 1 cebola;
- 3 dentes de alho
- Arroz
- cebolinha a gosto.

Modo de Preparo

1. Retirar as sementes, e picar a abóbora em cubos;
2. Cobrir com água e cozinhar bem;
3. Quando estiver bem cozida, bater no liquidificador com um pouco da água do cozimento;
4. Refogar a cebola e o alho;
5. Acrescentar o arroz e o caldo da abóbora, deixar cozinhar;
6. Por último acrescentar o sal e a cebolinha.

Nhoque de Batata Doce

São Joaquim/ SC

Ingredientes

- 1 kg de batata doce;
- 1 ovo;
- Farinha de trigo.

Modo de Preparo

1. Cozinhar a batata doce até ficar bem macia;
2. Amassar bem com o garfo e acrescentar o ovo;
3. Adicionar o trigo e amassar até soltar nos dedos, mas sem ficar muito dura a massa;
4. Adicionar o trigo e amassar até soltar dos dedos mas sem ficar muito dura a massa;
5. Enrolar a massa em formato de um tubo de mais ou menos 1 cm de diâmetro e corte em pedaços pequenos, sobre uma mesa enfarinhada;
6. Colocar a água ferver numa panela até que subam, indicando que estão cozidos;
7. Não podem ficar com gosto de farinha, caso ficar com o gosto, deverá ser cozido mais um pouco;
8. Ao retirá-los deve ser colocado em um prato refratário ou em uma forma;
9. Acrescentar molho de sua preferência e servir.

Farofa de folhas e talos

Palmeira/SC

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de óleo;
- 1 cebola média picada;
- Talos e folhas bem lavados, escorridos, picados e refogados (como talos de couve, talos de espinafre, folhas de beterraba, folhas de rabanete, folhas e talos de brócolis etc.);
- 5 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada;
- Tempero verde;
- 1 dente de alho picado;
- Sal.

Modo de Preparo

1. Em um frigideira, aquecer o óleo de soja;
2. Em seguida, adicionar a cebola e o sal;
3. Deixar dourar e acrescentar a farinha de mandioca;
4. Deixar tostar aproximadamente 5 minutos e adicionar as folhas e talos das verduras, previamente higienizados;
5. Adicionar o alho e o tempero verde e desligar o fogo em seguida.

Farofa de lentilha

Bom Retiro/SC

Ingredientes

- ½ Cebola ralada;
- 1 cenoura ralada;
- 1 xícara de lentilha pré-cozida;
- 4 colheres de sopa de óleo;
- Sal e temperos à gosto;
- Aveia e farinha de mandioca na quantidade necessária.

Modo de Preparo

1. Refogar a cebola e a cenoura;
2. Depois acrescentar a lentilha e os temperos;
3. Por último acrescentar a aveia e a farinha de mandioca até atingir o ponto desejado da farofa.

Farofa nutritiva

Palmeira/SC

Ingredientes

- 300 g de farinha de mandioca;
- 200g de aveia (bater no liquidificador até virar farinha);
- 500 g de cenoura ralada;
- 15 ovos;
- ½ xícara de óleo;
- 1 cebola grande ralada;
- 1 colher de sopa cheia de alho picado;
- 1 colher de sopa de sal;
- Cheiro verde a gosto;
- Talos e folhas (brócolis, couve-flor, couve-manteiga).

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misturar a farinha de mandioca com a aveia;
2. Em uma panela, refogar a cebola e os temperos;
3. Juntar os ovos ligeiramente batidos e fritar até que fiquem firmes;
4. Juntar a cenoura ralada, as folhas e talos, e por último as farinhas, misturando bem até dourar.

Almôndega de lentilha

Bom Retiro/SC

Ingredientes

- ½ xícara de aveia em flocos;
- 2 dentes de alho;
- 2 xícaras de lentilha cozida sem sal;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 1 maço de cheiro verde;
- 1 colher de sopa de farinha de trigo ou amido de milho.

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, acrescentar a aveia e o alho, até obter uma textura fina;
2. Depois adicionar 1 xícara da lentilha cozida, o óleo e o cheiro verde e bater por mais 3 minutos, ou até obter uma consistência mais pegajosa;
3. Transferir o conteúdo do liquidificador para um recipiente e adicionar o restante dos ingredientes.
4. Misturar tudo até a massa ficar úmida com textura ideal para moldar em forma de bolinhas;
5. Depois de pronta as almondegas podem ser cozidas no molho de tomate caseiro ou assadas em forno médio.

Panqueca de Cenoura

São Joaquim /SC

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 1 xícara de cenoura ralada;
- 2 ovos inteiros;
- 2 ½ xícaras de leite;
- 1 colher de chá de sal.

Modo de Preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador;
2. Em uma frigideira quente e pincelada com óleo, adicionar a massa por conchas;
3. Deixar formar discos bem finos;
4. Rechear de acordo com sua preferência.

Receitas de Bolos e Doces Saudáveis

Bolinhos de Polvilho

São Joaquim/ SC

Ingredientes

- 2 xícaras de polvilho azedo;
- ½ xícara de leite;
- ½ xícara de óleo;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- 2 ovos;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente misturar o leite e levar para o fogo até ferver;
2. Aos poucos, despejar o polvilho, mexendo bem;
3. Acrescentar os ovos, o sal, o fermento e mexer tudo até formar uma massa homogênea;
4. Fazer bolinhas e colocar assar em forno pré-aquecido.

Bolo de couve-flor

Palmeira/SC

Ingredientes

- 1 couve-flor pequena cozida;
- 2 xícaras de arroz cozido;
- ½ xícara de cebola picada;
- 2 tomates picados sem pele;
- 5 ovos;
- 1 xícara de queijo ralado;
- 1 xícara de leite;
- 4 colheres (sopa) de trigo;
- 3 colheres(sopa) suco de limão;
- Sal a gosto;
- Temperos verde a gosto;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

Modo de Preparo

1. Bater os ovos com 3 colheres de queijo, o suco de limão, o sal, o leite e o trigo;
2. Reservar;
3. Cortar o couve-flor em pedaços pequenos, colocar em uma vasilha e misturar o arroz, a cebola, o tomate e os temperos;
4. Em seguida acrescentar a massa que foi reservada;
5. Misturar bem. Colocar em forma untada, polvilhar com o restante do queijo e levar para assar por aproximadamente 30 minutos.

Biscoito de batata doce

Palmeira/SC

Ingredientes

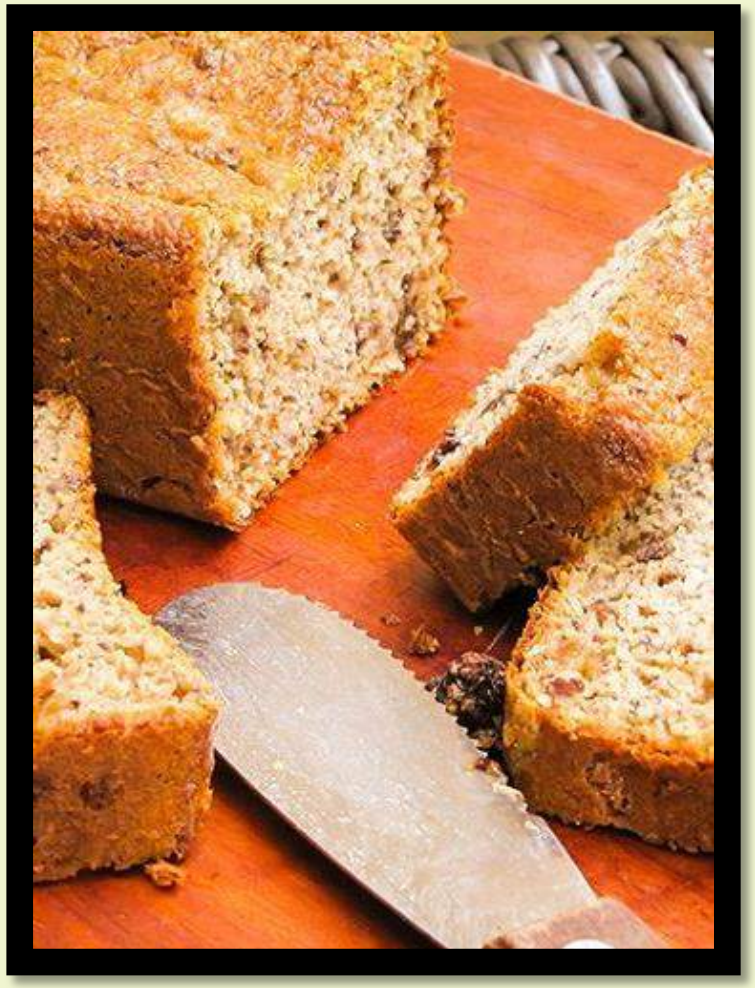
- 2 xícaras de açúcar mascavo;
- 2 xícaras de batata doce cozida e passada no espremedor;
- 600g de amido de milho;
- 200g de manteiga em temperatura ambiente;
- 1 colher sopa de fermento químico em pó.

Modo de Preparo

1. Misturar a massa de batata doce fria com 500g de amido de milho, o açúcar, a manteiga e o fermento;
2. Reservar 100g de amido para dar o ponto;
3. Modelar biscoitos redondos ou enrolar, cortar e achatar com garfo;
4. Levar para assar em forma untada e enfarinhada em forno pré-aquecido a 180C° ate que eles fiquem dourados.

Bolo funcional

Correia Pinto/SC



Ingredientes

Massa base:

- 2 ovos;
- 1 xícara de farelo de aveia;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- 1 colher de chá de fermento químico.

Variações de sabor:

- CENOURA: 1 cenoura média
- COCO: substituir aveia por farinha de coco + 4 colheres de sopa de coco seco em lascas sem açúcar
- CACAU: 2 colheres de sopa de cacau em pó
- BANANA: 7 bananas maduras amassadas (substitui o açúcar ou adoçante) + canela pura em pó a gosto
- MAÇÃ: 4 maçãs (substitui o açúcar ou adoçante) + canela em pó a gosto

Modo de Preparo

1. Liquidificar os ovos, em seguida, os demais ingredientes da massa base (exceto o fermento, deve ser adicionado após com o sabor que preferir).
2. Adicionar o sabor de preferência e liquidificar, exceto as bananas ou coco seco em lascas que devem ser adicionadas ao final e misturadas à mão.
3. Dispor a massa em uma forma pequena e assar em forno preaquecido a 180ºC durante 30 minutos.

Torta salgada de vegetais

Correia Pinto/SC

Ingredientes

- 3 ovos;
- ½ xícara de farinha de trigo;
- ½ xícara de farelo de aveia;
- 300g de couve-flor ou brócolis ou cenoura ou abóbora cozidos/assados ou abobrinha ralada crua;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- ½ colher de chá de sal;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- orégano a gosto.

Modo de Preparo

1. Liquidificar bem os ovos;
2. Em seguida, adicionar os demais ingredientes e os temperos, liquidificar;
3. Dispor a massa em uma forma pequena-média untada com azeite de oliva (se necessário);
4. Assar em forno preaquecido à 180-200 graus durante 30 minutos.

Bolo de banana com cacau

Rio Rufino/SC

Ingredientes

- 2 bananas;
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 4 colheres de sopa de aveia;
- 4 ovos;
- 2 colher de sobremesa de cacau em pó;
- 2 colheres de chá de fermento em pó;
- Canela se preferir.

Modo de Preparo

1. Misturar todos os ingredientes (pode usar o liquidificador, se preferir), até a massa ficar homogênea;
2. Por último acrescentar o fermento e misturar lentamente;
3. Colocar a massa em forminhas untadas;
4. Levar ao forno pré-aquecido.

Panqueca de banana

Rio Rufino/SC

Ingredientes

- 2 bananas amassadas;
- 2 ovos;
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos;
- Canela a gosto.

(Para 1 porção)

Modo de Preparo

1. Misturar todos os ingredientes com um garfo;
2. Colocar com uma concha em uma frigideira untada;
3. Depois virar por mais 1-2 minutos ou até dourar.

Bolo de maçã com coco

Rio Rufino/SC

Ingredientes

- 1 maçã;
- 2 bananas;
- 2 ovos;
- 2 colheres de sopa de aveia;
- 2 colheres de sobremesa de óleo;
- 6 colheres de sopa de coco ralado;
- Canela a gosto.

Modo de Preparo

1. Misturar todos os ingredientes em uma vasilha;
2. Depois de misturado, bater no liquidificador;
3. Despejar em forminhas;
4. Levar ao forno pré-aquecido.

Bolo de laranja sem lactose

Lages/SC

Ingredientes

- 3 laranjas médias com a casca;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de chá de óleo;
- 1 xícara de chá de açúcar;
- 1 1/2 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1/2 xícara de chá de Amido de Milho;
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó.

Modo de Preparo

1. Pré-aquecer o forno em temperatura média (180°C);
2. Untar e enfarinhar uma fôrma redonda de furo central média (20 cm diâmetro);
3. Espremer as laranjas e reservar o suco, e guardar as cascas;
4. No copo do liquidificador, colocar o suco de laranja, os ovos, o óleo, o açúcar, e bater até ficar homogêneo;
5. Em uma tigela, peneirar a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento, e adicionar, aos poucos, a mistura do liquidificador, mexendo até obter uma massa cremosa;
6. Adicionar raspinhas de laranja na massa e mexer suavemente;
7. Dispor a massa na fôrma reservada e levar ao forno por 35 minutos, ou até que um palito saia limpo, depois de espetado na massa;
8. Retirar do forno, esperar amornar e desenformar.

Hamburguinho

Lages/SC

Ingredientes

- 1kg de carne moída;
- 1 cenoura ralada no ralo fino;
- 1 ovo;
- Aveia ±1 xícara de café (quantidade necessária para dar liga);
- 1 cebola grande picadinha ou ralada;
- 1 dente grande de alho;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misturar bem todos os ingredientes;
2. Moldar em formato de mini hambúrguer e levar para assar em forno médio;
3. *Caso não tenha estrutura (fornos suficientes), pode ser feito uma parte na frigideira, com 1 fio de óleo.

Nega Maluca de Feijão

Painel/SC

Ingredientes

Ingredientes para a massa:

- 2 ovos;
- 1 xícara de açúcar;
- 1 xícara de feijão cozido e sem tempero;
- ½ xícara de óleo;
- 1 xícara de leite morno;
- 3 colheres (chá) fermento para bolo;
- 3 xícaras de farinha de trigo.

Cobertura:

- 1/2 xícara de leite;
- 6 colheres de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de feijão sem tempero liquidificado;
- 3 colheres de sopa de cacau em pó;
- ½ colher de sopa de margarina.

Modo de Preparo

1. Colocar no liquidificador os grãos de feijão cozidos e sem tempero, o leite e os ovos e liquidifique;
2. Ainda com o liquidificador ligado, acrescentar o açúcar e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela;
3. Sempre mexendo, acrescentar aos poucos a farinha de trigo, até chegar ao ponto de uma massa mole. Nesse momento, adicionar o fermento e misturar um pouco;
4. Colocar a massa em uma forma já untada com farinha e óleo;
5. Levar ao forno médio, pré-aquecido a 180°C, para assar em torno de 40 minutos.
6. Para cobertura: Colocar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo baixo, mexendo sempre até o ponto de brigadeiro. Cobrir o bolo depois de pronto.

Brigadeiro de Banana

Anita Garibaldi/SC

Ingredientes

- 4 bananas grandes bem maduras;
- ½ xícara de cacau em pó;
- 1 xícara de aveia.

Modo de Preparo

1. Descascar e amassar as bananas;
2. Levar ao fogo médio e adicionar o cacau;
3. Mexer até que a massa fique bem apurada;
4. A massa deve reduzir de tamanho quase pela metade, quando isso acontecer, adicionar a aveia e esperar esfriar;
5. Fazer bolinhas de brigadeiro;
6. (Pode ser coberto com aveia os brigadeiros).

Receitas Regionais

Bolo de pinhão

Painel/SC

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 xícaras de açúcar;
- 2 xícaras de pinhão cozido e triturado;
- 1 xícara de leite;
- ½ xícara de óleo;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó;
- 2 ovos.

Modo de Preparo

1. Bater no liquidificador o pinhão triturado, o leite, os ovos e o óleo até obter uma massa homogênea;
2. Retirar do liquidificador e acrescentar o restante dos ingredientes, sendo a canela por último;
3. Levar para assar por 40 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
4. Rendimento: 1 forma pequena, ou 1 forma redonda.

Arroz colorido com pinhão

Lages/SC

Ingredientes

- 500g de arroz;
- 200g de pinhão cozido picado;
- 1 unidade média de cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 unidade grande de cenoura;
- 1 unidade média de abóbrinha;
- Tempero verde a gosto;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo

1. Refogar o alho e a cebola com um pouco de óleo;
2. Adicionar a cenoura crua, a abóbrinha em cubinhos, o arroz e deixar fritar;
3. Adicionar água quente suficiente para o cozimento do arroz;
4. Adicionar o sal a gosto;
5. Após adicionar o pinhão picado;
6. Depois que o arroz estiver cozido, adicionar o tempero verde.

Panqueca com recheio de paçoca de pinhão

Anita Garibaldi/SC

Ingredientes

Massa básica de panqueca –

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- ½ xícara de chá de Aveia em Flocos Finos;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 ovo;
- 1 pitada de orégano.

Recheio de paçoca de pinhão –

- Meia colher (sopa) de óleo;
- ½ xícara de chá de carne moída;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 xícara (chá) de pinhão cozido moído;
- ½ colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada.

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador, bater todos os ingredientes com 2 xícaras (chá) de água;
2. Aquecer uma frigideira untada com óleo, em fogo baixo, e colocar uma porção da massa, cobrindo o fundo da frigideira;
3. Deixar fritar até secar a superfície.
4. Virar a panqueca do outro lado e deixar fritar por alguns instantes;
5. Repetir o procedimento até acabar a massa. Por fim acrescentar o recheio.
6. Recheio: Em uma panela, aquecer o óleo e refogar a carne moída com a cebola até secar toda a água. Juntar o pinhão, cozinhar por mais 5 minutos, temperar com o sal e a cebolinha verde. Rechear as panquecas e servir.

Colaboradores

Cristiane Borges Waldrigues – Campo Belo do Sul
Cláudia Ap. Córdova Barbosa – São Joaquim
Crislaine Pereira e Anna Myrele P. de Araújo – Lages
Eduarda A. S. Machado – Bom Retiro
Lauren Lacerda Oliveira – Rio Rufino
Maura Bagnolin Farias – Correia Pinto
Nádia Webber Dimer – Painel
Tathiane Muriel Medeiros - Palmeira
Viviany Schonardi Canani – Anita Garibaldi