



Comida além da mesa

ASSESSORA DE COMBATE À FOME
C.LEO-LEÃO NAIARA PAES
(66) 99634-4635
NAIARAPAES@GMAIL.COM



Receitas



BOLO DE CASCA DE BANANA

ingredientes

- CASCAS DE 4 BANANAS MADURAS
- 2 OVOS
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA DE ÓLEO
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO

modo de preparo

- BATA AS CASCAS, OVOS, ÓLEO E AÇÚCAR NO LIQUIDIFICADOR.
- EM UMA TIGELA, MISTURE ESSA MASSA COM A FARINHA E O FERMENTO.
- DESPEJE NUMA FORMA UNTADA E ASSE POR CERCA DE 35 MINUTOS A 180°C.

BOLINHO DE ARROZ COM TALOS

ingredientes

- 2 XÍCARAS DE ARROZ COZIDO
- 1 OVO
- ½ XÍCARA DE TALOS DE COUVE OU BETERRABA BEM PICADINHOS
- ½ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- SAL E TEMPEROS A GOSTO

modo de preparo

- MISTURE TUDO ATÉ FORMAR UMA MASSA FIRME.
- 2. MODELE OS BOLINHOS E FRITE EM ÓLEO QUENTE OU ASSE NO FORNO.



Receitas



SOPA DE TALOS E SOBRAS

ingredientes

- TALOS DE COUVE, CENOURA, BETERRABA OU BRÓCOLIS (BEM LAVADOS E PICADOS)
- 1 BATATA OU MANDIOCA COZIDA (PODE SER SOBRA)
- 1 XÍCARA DE ARROZ OU MACARRÃO COZIDO (SOBRAS DO ALMOÇO)
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 COLHER DE ÓLEO OU AZEITE
- SAL, PIMENTA E CHEIRO-VERDE A GOSTO
- 1 LITRO DE ÁGUA

modo de preparo

- REFOGUE A CEBOLA E O ALHO NO ÓLEO ATÉ DOURAR.
- ACRESCENTE OS TALOS PICADOS E REFOGUE POR ALGUNS MINUTOS.
- ADICIONE A BATATA OU MANDIOCA COZIDA E AMASSE LEVEMENTE.
- JUNTE O ARROZ OU MACARRÃO JÁ COZIDO.
- ADICIONE A ÁGUA, TEMPERE COM SAL E PIMENTA, E DEIXE COZINHAR POR 10 A 15 MINUTOS.
- FINALIZE COM CHEIRO-VERDE E SIRVA QUENTE.



Receitas



FAROFA DE TALOS

ingredientes

- 1 XÍCARA DE TALOS DE COUVE OU BETERRABA PICADOS
- 2 COLHERES DE ÓLEO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE MANDIOCA
- SAL A GOSTO

modo de preparo

- REFOGUE O ALHO NO ÓLEO.
- ADICIONE OS TALOS PICADOS E COZINHE POR 3 MINUTOS.
- ACRESCENTE A FARINHA E MEXA BEM.

DOCE DE CASCA DE MELANCIA

ingredientes

- 2 XÍCARAS DE CASCA DE MELANCIA (PARTE BRANCA), CORTADAS EM CUBINHOS
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- CANELA EM PAU E CRAVO (OPCIONAL)

modo de preparo

- COZINHE AS CASCAS COM ÁGUA ATÉ AMOLECER.
- 2. ESCORRA, ADICIONE O AÇÚCAR E ESPECIARIAS.
- 3. COZINHE MEXENDO ATÉ VIRAR UM DOCE PASTOSO.