

PROJETO PEQUENO GOURMET - Manhã

Nutricionista: Carla Coratini / Cristine Ravizzini / Bruna Laís Rodrigues / Carla Serafim

RECEITAS

➤ COXINHA DE FRANGO E CENOURA COM MASSA DE CHUCHU

(Davi Vinicius, Isabelly Alves, Clara Klayn)

Ingredientes Massa:

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 100 g margarina
- 300 g chuchu cozido com casca de amassado
- 3 xícaras de chá da água do cozimento do frango
- Sal a gosto

Ingredientes Recheio:

- 1 kg de peito de frango
- 300 g de cenoura
- 200 g cebola
- 1 folha de louro
- 1 colher de café de sal
- 1 tomate picado
- Pimenta do reino a gosto
- Colorau a gosto
- Salsinha a gosto

Para empanar:

- 1 ovo
- Farinha de rosca quanto baste

Modo de fazer:

Recheio: higienizar e cortar a cenoura em 3 a 4 partes. Leve para uma panela junto com o peito de frango, ½ cebola cortada picada, talos de salsa, folha de louro, sal, pimenta do reino. Adicione 2 litros de água. Cozinhar até que o frango fique macio. Após cozido retire o frango e desfie com um garfo ou processador. Coe e reserve o caldo para a massa. Amasse as cenouras com um garfo.





Em uma outra panela, refogue a outra metade da cebola, adicione o tomate picado, o colorau e refogue. Acrescente o frango desfiado, a cenoura amassada, a salsinha picada e acerte o sal. Reserve.

Massa: em uma panela adicione a margarina, o caldo de frango, o chuchu amassado e o sal. Quando levantar fervura acrescente a farinha de trigo, mexa bem até a massa soltar do fundo da panela. Leve a massa para uma superfície untada com óleo e deixe a massa esfriar um pouco. Sovar a massa até que fique bem lisa. Abra pequenos discos, recheie e molde as coxinhas. Empane com ovo batido e farinha de rosca. Frite em óleo quente.

➤ **SUCO DE BETERRABA COM MARACUJÁ**

(Gabrielly vitória, Valentina Caetano, Lucas Sans)

Ingredientes:

- ½ unidade pequena de beterraba
- 100 g de polpa de maracujá
- 500 ml água
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de fazer: higienizar e picar a beterraba em cubos. No liquidificador, bater todos os ingredientes. Beba gelado. Caso queira, pode peneirar.

➤ **PÃO DE ABÓBORA COM HAMBURGUER COM AGRIÃO E MOLHO PESTO DE AGRIÃO**

(Sofia Pereira, Bruno Santiago, Larissa Rebello, Manuela Grijó)

Ingredientes pão:

- 250 g abóbora cozida e amassada
- 2 ovos
- 15 g margarina
- 120 ml de óleo
- 120 ml de leite
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 15 g de fermento biológico seco
- 850 g farinha de trigo

Modo de Fazer pão: coloque o purê de abóbora, 1 ovo, leite e a margarina no liquidificador. Bata por cerca de 1 minuto até incorporar todos os ingredientes.

Despeje a mistura batida em uma tigela. Adicione o açúcar, o sal o fermento e misture. Adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo até formar uma massa que desgrude das mãos. Transfira a massa para uma superfície lisa e enfarinhada, e comece a sovar por 10 minutos ou até que fique bem lisa e homogênea. Volte a massa para a tigela, cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume. Pese as bolinhas com cerca de 30 g. Forme bolinhas e adicione em um tabuleiro untado e enfarinhado. Cubra os pães com pano e



deixe fermentar por mais 20 minutos. Bata 1 ovo com uma colher de sopa de leite, pincele cuidadosamente sobre os pães. Leve para assar em forno pré – aquecido à 180°C, por aproximadamente 25 minutos, ou até que fiquem dourados.

Ingredientes Hamburger:

- 700 g de carne moída
- 100 g cebola ralada
- 1 dente de alho
- 30 g de creme de cebola
- 2 colheres de sopa de salsinha com talos
- 1 colher de sopa de talos de agrião picados
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de fazer: Adicione todos os ingredientes em uma tigela, misture bem. Faça bolinhas com peso de 40 g. Grelhar na frigideira com um fio de óleo.

Ingredientes molho pesto de agrião:

- 125 g de agrião folhas e talos
- 125 ml de azeite
- 1 dente de alho
- 30 g de queijo parmesão
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

Modo de fazer: higienizar o agrião, secar. Utilizar as folhas e o caule mais macio. Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater a formar um molho homogêneo. Acerte o sal.

➤ **BOLO DE MARACUJÁ RECHEADO COM BRIGADEIRO DE CENOURA E DECORADO COM MORANGO**

(Julia Sussane, Emilly Pontes, Nichole Santiago, Manuella Freitas)

Ingredientes da Massa:

- 3 ovos
- 200 ml suco de maracujá
- 2 xícaras de chá de açúcar
- $\frac{3}{4}$ de xícara de óleo
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Morangos para decorar



Ingredientes do Recheio:

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 200 g cenoura cozida
- 1 colher de sopa de margarina

Modo de fazer:

Massa: em uma tigela adicionar os ovos com o açúcar. Bater bem até obter um creme esbranquiçado. Cerca de 1 minuto. Adicione o óleo, bata até incorporar os ingredientes. Acrescentar o suco de maracujá, alternando com a farinha de trigo peneirada. Bater bem até formar uma massa homogênea. Adicione a pitada de sal. Acrescentar o fermento e misture mais um pouco. Untar a forma com margarina e farinha de trigo. Levar para assar em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos.

Recheio: higienizar a cenoura e cortar em pedaços. No liquidificador, bater a cenoura cozida, o leite condensado e o creme de leite. Colocar a mistura em uma panela e acrescentar a margarina. Leve a panela em fogo médio, mexer sem parar até obter um creme liso. Deixe esfriar um pouco e espalhe sobre o bolo.

➤ SUCO DE LIMÃO COM MORANGO

(Lunna Sans, Maytê Grijó, Lara Alves, Vitor Gabriel Freitas)

Ingredientes:

- 250 g de morango
- 20 ml de suco de limão
- 500 ml de água
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de fazer: higienizar os morangos e picar em cubos. Colocar em uma tigela com o açúcar. Deixe por uns minutos na geladeira até os morangos soltarem um pouco de liquido. Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater bem. Sirva gelado.



➤ **BRIGADEIRO DE BANANA COM MORANGO**

(Lunna Sans, Maytê Grijó, Lara Alves, Vitor Gabriel Freitas)

Ingredientes:

- 1 banana nanica
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- Açúcar cristal quanto baste
- 10 unidades de morango para decorar

Modo de fazer: higienizar os morango e picar. Higienizar a banana e picar a casca e amassar a banana, formando um creme. Em um liquidificador, bater a casca da banana com o leite condensado. Em uma panela colocar o leite condensado batido com a casca, a banana amassada, o leite em pó e o chocolate. Misturar bem até incorporar todos os ingredientes. Levar a panela ao fogo médio e mexer sem parar até desgrudar do fundo da panela. Colocar num prato pra esfriar, após enrolar e passar no açúcar cristal. Decorar com morangos.