

FEIRA AGROECOLÓGICA DE PATY DO ALFERES

RECEITAS NUTRITIVAS

ÍNDICE

✓	BABAGANOUSH	3
✓	RISOTO DA FEIRA	4
✓	BANOFFE	5
✓	GAZPACHO PATIENSE	6
✓	CREME DE COUVE-FLOR COM ALHO-PORÓ	7
✓	PANQUECA DE BANANA	8
✓	MILK SHAKE NUTRITIVO	9
✓	SUCO SURPRESA	10
✓	SOPA DE TOMATE	13
✓	ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE SECA	14
✓	TORTA DE ESPINAFRE	16
✓	ARROZ CREMOSO DE ESPINAFRE	18
✓	MUFFIN DE ABOBRINHA	19
✓	TORTA DE BANANA EM CAMADAS	20



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Fred Tibau - Chef

BABAGANOUSH

Ingredientes:

- ✓ 6 berinjelas.
- ✓ 2 dentes de alho.
- ✓ 100 ml de azeite.
- ✓ Sal.
- ✓ Suco de um limão.

Modo de preparo:

Leve as berinjelas diretamente ao fogo até que cozinhem por dentro. Retire da casca com o auxílio de uma colher. No processador adicione todos os ingredientes e bata até formar uma pasta.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Fred Tibau - Chef

RISOTO DA FEIRA

Ingredientes:

- ✓ 2 quilos de arroz arbóreo.
- ✓ 2 litros de caldo de legumes.

(Para o caldo, precisamos de 4 cenouras, 2 cebolas, 2 alho-poró e um pedaço de aipo. Refogue todos os legumes, adicione 3 litros de água, deixe reduzir ou marque 40 minutos de fervura até desligar. Coe e reserve).

- ✓ 1 garrafa de vinho branco.
- ✓ 4 cebolas.
- ✓ 1 quilo de legumes picados a sua escolha.
- ✓ 300 gramas de manteiga.
- ✓ 200 gramas de queijo parmesão.
- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo:

Corte todos os legumes em cubos pequenos. Comece refogando as cebolas no azeite ou na manteiga. Junte o arroz e cozinhe por mais uns minutos, coloque o vinho e mexa até evaporar quase por completo.

Adicione os legumes cortados em cubos na ordem em que eles cozinham no tempo do arroz. Adicione o caldo coado aos poucos e vai sempre mexendo, isso pode levar em média entre 15 e 18 minutos.

Quando estiver al dente, adicione a manteiga e o queijo parmesão.

Misture bem e sirva.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Fred Tibau - Chef

BANOFFE

Ingredientes:

- ✓ 150 gramas de biscoito tipo Maria.
- ✓ 75 gramas de manteiga sem sal.
- ✓ 600 gramas de doce de leite.
- ✓ 200 gramas de chantilly.
- ✓ 4 bananas d'água.
- ✓ Canela em pó.

Modo de preparo:

Para a massa vamos precisar triturar o biscoito no processador ou liquidificador até ficar em ponto de farinha. Daí é só adicionar a manteiga em temperatura ambiente. Abrir a massa em uma forma, de preferência redonda, levantando a massa nas laterais por cerca de 4 centímetros.

Leve a massa a geladeira para firmar durante 10 minutos.

Aplique o doce de leite, corte as bananas ao meio e adicione sobre o doce de leite. Bata o chantilly e cubra o topo da torta. Polvilhe a canela em pó e leve a geladeira por 3 horas antes de desenformar.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Monica Melo - Chef

GAZPACHO PATIENSE

Ingredientes:

- ✓ 4 tomates italianos bem maduros.
- ✓ 1/2 pimentão vermelho.
- ✓ 2 dentes de alho.
- ✓ 1/2 pepino japonês sem casca.
- ✓ 2 colheres de sopa de limão.
- ✓ 1 colher de sopa de azeite.
- ✓ Salsa desidratada e sal a gosto.
- ✓ 1/4 Pimenta dedo-de-moça sem sementes.
- ✓ 1 pitada de páprica defumada (a gosto).
- ✓ Queijo parmesão.

Modo de preparo:

Lave bem os tomates o pimentão (retire a membrana branca do interior) e o pepino japonês, corte-os em quadrados e leve-os ao liquidificador, juntamente com o limão, azeite, pitada de páprica defumada, pimenta dedo-de-moça, sal (lembre-se do queijo parmesão) e alho, liquidifique bem.

Ao servir, salpique um pouco de salsa desidratada e misture no recipiente, acrescente o parmesão ralado (a gosto) para finalizar. Lembre-se de servir gelado. Dica ao bater os ingredientes no liquidificador: coloque uma pedra de gelo.

E para acompanhar o Gazpacho, torradas ficam deliciosas.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Cíntia Rosa Garcia - Nutricionista

CREME DE COUVE-FLORES COM ALHO-PORÓ

Ingredientes:

- ✓ 1 couve-flor.
- ✓ 1 alho-poró.
- ✓ Água.
- ✓ Sal.
- ✓ Azeite.

Modo de preparo:

Lave e corte a couve-flor em pedaços médios e cozinhe na água com sal. Bata a couve-flor cozida no liquidificador com a água do cozimento e reserve. Numa outra panela, refogue o alho-poró no azeite e adicione o creme de couve-flor.

Deixe ferver, adicione sal de pimenta-do-reino, se precisar.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Cíntia Rosa Garcia - Nutricionista

MILK SHAKE NUTRITIVO

Ingredientes:

- ✓ 200 g de inhame cozido (1 copo).
- ✓ 1 litro de leite.
- ✓ 200 ml de suco de uva.

Modo de preparo:

Cozinhar o inhame apenas na água e deixar esfriar. Bater no liquidificador o inhame com o leite gelado e o suco.

Adoçar a gosto e beber gelado.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Cíntia Rosa Garcia - Nutricionista

SUCO SURPRESA

Ingredientes:

- ✓ 250 g de abóbora cozida (1 copo).
- ✓ 2 litros de água.
- ✓ 200 ml de suco concentrado de maracujá (1 copo).
- ✓ Açúcar a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhar a abóbora, sem sal e deixar esfriar. Bater no liquidificador a abóbora cozida com o suco concentrado de maracujá e um pouco da água. Coar e acrescentar o açúcar e o restante da água.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENIONAL E AGROFLORESTAL.



VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Cíntia Rosa Garcia - Nutricionista

COUVE-FLOR

Fornece minerais importantes como cálcio, fósforo, e vitamina C.

Graças às propriedades anti-inflamatórias, consumir couve-flor regularmente pode ajudar a tornar os músculos do coração mais fortes e saudáveis. Seu sabor é suave combina com uma variedade de receitas e, por ser pouco calórica e conter bastantes fibras, contribui com a saciedade e o controle do peso.

ABÓBORA MADURA

Rica em antioxidantes e está ligada à redução no risco de certos tipos de câncer, doenças cardiovasculares, derrames e problemas nos olhos, como a catarata. As fibras da abóbora ajudam a diminuir a sensação de fome e por isso fazem parte de dietas para controle do peso. Já o ferro e o zinco estão relacionados, respectivamente, à formação adequada dos glóbulos vermelhos e ao bom funcionamento do sistema imunológico.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENIONAL E AGROFLORESTAL.



VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Cíntia Rosa Garcia - Nutricionista

BANANA

Rica em potássio, um mineral importante para todas as nossas células, que regula os batimentos cardíacos e garante o funcionamento dos músculos e nervos do corpo todo, inclusive do coração.

INHAME

Ótima fonte de carboidrato e também de nutrientes úteis para a saúde (cálcio, magnésio, fósforo, ferro, potássio). Tem boas quantidades de vitamina C e vitaminas do complexo B, importantes para o funcionamento do organismo e também para ação do sistema imunológico.

ALHO-PORÓ

Contém uma substância chamada de inulina, um tipo de fibra alimentar que ajuda a regular os níveis de hormônios que controlam o apetite. Com alto teor de fibras, o alho-poró ajuda a manter o bom funcionamento do aparelho digestivo e intestinos.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Ervina Carius - Nutricionista

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE SECA

Modo de preparo:

- Recheio

Pique a carne seca em pedaços pequenos e coloque para aferventar. Ferva 2 ou 3 vezes para retirar o excesso de sal e escorra. Desfie a carne seca. Reserve.

Comece refogando a cebola em azeite, acrescente o alho e refogue até dourar, mas não muito para não amargar. Quando estiver dourado misture a carne desfiada.

Frite um pouco até perceber que a carne está dourando e ficando sequinha. Acrescente pimenta-do-reino a gosto. Junte o tomate e o pimentão bem picadinhos.

Mexa por uns 2 minutos para murchar o tomate e misture o requeijão.

Teste o sal e acerte, se for necessário.

Mexa por mais 2 minutos e desligue fogo.

Montagem:

Em uma assadeira de vidro coloque metade do purê de abóbora e espalhe bem. Coloque todo o recheio, distribuindo igualmente sobre o purê. Cubra com o restante do purê. Jogue o queijo por cima e leve ao forno por 5 a 10 minutos ou em micro-ondas por 2 minutos.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Ervina Carius - Nutricionista

TOMATE

O tomate contém fito nutrientes anticancerígenos como licopeno, antocianinas, quercetina, antioxidantes, resveratrol e flavonoides que fortalecem o sistema imunológico, combatem os radicais livres, retardam o crescimento de células pré-malignas, evitam a formação de novos vasos sanguíneos, que podem alimentar um tumor e atuam no equilíbrio hormonal do corpo, ajudando a diminuir o risco da doença se desenvolver.

ABÓBORA

Alimentos amarelo alaranjados (cenoura, abóbora) – contém carotenoides que protegem nossas células contra os radicais livres, substâncias que podem danificá-las e desencadear o processo cancerígeno.

ESPINAFRE e SALSA

O espinafre e a salsa são alimentos ricos em indol-3-carbinol, glicosinatos e sulforafanos que reduzem o risco de câncer e mantêm um balanço entre estrogênio e testosterona equilibrado, mas devem ser consumidos crus ou cozidos por no máximo 5 minutos para manterem seus benefícios.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Isabela Doro - Nutricionista

ARROZ CREMOSO DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- ✓ 1 maço de espinafre com talo.
- ✓ 3 colheres cheias de creme de ricota.
- ✓ 1 colher de queijo ralado.
- ✓ 2 xícaras de arroz cozido.

Modo de preparo:

Ferva o espinafre com um pouco de água e sal. Depois bata no mixer com o creme de ricota e o queijo ralado. Alho e cebola a gosto.

Em uma panela refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque a mistura do espinafre e mexa um pouco até formar um creme.

Depois desligue o fogo, misture o arroz já cozido e sirva.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR,
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENÇIONAL E AGROFLORESTAL.



RECEITAS NUTRITIVAS

Isabela Doro - Nutricionista

MUFFIN DE ABOBRINHA

Ingredientes:

- ✓ 1 abobrinha picada.
- ✓ 4 colheres de sopa de aveia.
- ✓ 3 ovos.
- ✓ ½ cebola pequena.
- ✓ 1 tomate pequeno.
- ✓ 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado.
- ✓ Sal e pimenta do reino (opcional).
- ✓ 1 colher de café de cúrcuma (opcional).
- ✓ Cheiro verde a gosto.

Modo de preparo:

Primeiro Bata bem os ovos e depois misture os demais ingredientes com um garfo. Despeje a mistura em forminhas de silicone e asse em forno pré-aquecido por mais ou menos 20 minutos. Tá pronto!



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENCIONAL E AGROFLORESTAL.



VALOR NUTRICIONAL DOS ALIMENTOS

Isabela Doro - Nutricionista

ESPINAFRE

Além de ferro e ácido fólico, o espinafre contém dois fitoquímicos, a luteína e o zeaxantina, que evitam a degeneração macular, um das principais causas da cegueira. É baixíssimo em caloria e pode ser consumido cozido em preparações ou cru em sucos ou saladas.

ABOBRINHA

A abobrinha é fonte de vitamina C, ácido fólico e demais vitaminas do complexo B. Entre elas, a vitamina B1, importantíssima para função cognitiva, memória, concentração e o raciocínio. Também é rica em fibras e contribuiu para saúde intestinal.

BANANA

A banana é uma das principais fontes de triptofano, um aminoácido que, quando ingerido, participa das reações metabólicas de produção da serotonina, um hormônio natural responsável por aumentar a nossa sensação de bem estar e diminuir os sintomas do estresse e da depressão.



**FEIRA
AGROECOLÓGICA**
PATY DO ALFERES
AGRICULTURA FAMILIAR:
ORGÂNICA, AGROECOLÓGICA,
CONVENÇÃO E AGROFLORESTAL.



