

Pão de trigoilho

Ingredientes :

02 xc de chá de água morna
½ xc de chá de óleo
02 cs de fermento de pão
01 cs de sal
03 cs de açúcar mascavo
01 kg de farinha de trigo branca
03 xc de chá de trigoilho hidratado

obs: foram postas 02 xc de de trigoilho seco de molho, para se obter 03 xc do trigoilho hidratado

Modo de fazer :

- Colocar o trigoilho de molho meia hora antes de prepara-lo
- Dissolver o fermento de pão com o açúcar em 01 xc de água morna
- Acrescentar o óleo, o sal, o trigoilho espremido e a farinha de trigo branca.
- Amassar bem, ir acrescentando o restante da água morna, até que a massa solte completamente das mãos
- Amassar bastante e deixar descansar por cerca de meia hora
- Após meia hora de descanso, amassar levemente e formar os pães no formato que desejar.

Obs : quanto menores, mais saudáveis, pois ficarão melhor assados.

Rendimento : 18 un de 100 gr com 323 cal.

Requeijão

Ingredientes :

300 gr de ricota fresca
40 gr de queijo parmesão ralado
50 gr de margarina
sal à gosto
01 xc de chá de leite fervendo

Modo de fazer :

- Colocar todos os ingredientes no liquidificador, menos o leite
- Ligar o liquidificador e ir colocando o leite fervendo até obter um ponto bem cremoso

Rendimento : 20 porções de 20 gr com 58 cal / cada porção

Glúten

Ingredientes :

01 kg de farinha de trigo branca
01 kg de farinha de trigo integral
06 xc de água

Modo de fazer :

- Misturar as farinhas de trigo e coloca-las em uma bacia
- Ir colocando água e amassando, até que solte completamente das mãos
- Cobrir a massa com água e deixar repousar por cerca de uma hora
- Após uma hora, lavar a massa dentro da bacia, em água corrente, até que a água deixe de sair branca (processo de retirada do amido)
 - Formar pequenos bifés e cozinha-los no seguinte molho

Molho :

1 ½ copo de molho shoyo
03 tomates
02 cebolas pequenas
01 litro de água

Rendimento : 01 kg

Assado de glúten com castanha do Pará

Ingredientes :

02 xc de glúten moído
½ xc de castanha do Pará moída
01 cebola média picada
02 dentes de alho socado
02 cs de cheiro verde picado
02 ovos
02 folhas de louro
½ xc de chá de azeitona picada
01 xc de chá de tomate picado

Modo de fazer :

- Rala-se a castanha do Pará
 - Junta-se a castanha com a cebola, cheiro verde, azeitonas e o tomate formando-se uma pasta
 - Por último junta-se os ovos
 - Mistura-se bem, e coloca-se em uma forma untada
 - Leva-se ao forno por 30 minutos, regando com uma mistura de água e azeite ou molho em que o glúten foi cozido
 - Ao retirar do forno, se ainda houver molho, acrescentar mais sobre o assado

Sopa de lentilhas

Ingredientes:

01 copo de lentilhas lavadas
½ copo de arroz integral ou qualquer outro grão integral
01 cebola picada
02 dentes de alho picado
01 folha de louro

02 cenouras cortadas
½ copo de salsão (folhas e talos)
4 ½ copo de água ou caldo vegetal
02 cs de azeite de oliva
sal à gosto

Modo de fazer :

- Deixe a lentilha de molho em três copos de água, por algumas horas
- Ferva por três minutos e deixe de lado por uma hora
- Após uma hora, adicione à lentilha o arroz, as cenouras, o alho, o salsão, o louro e 4 ½ copo de água.
- Ferva até as lentilhas e o arroz ficarem tenros.
- Coloque o sal e o azeite, deixando cozinhar por mais alguns minutos.

Pastel assado

- **Ingredientes :**
02 xc de chá de farinha de trigo branca
02 xc de chá de farinha de trigo integral
01 copo de leite
03 cs de margarina
sal à gosto

Modo de fazer :

- Colocar em uma bacia as farinhas de trigo, a margarina e o sal
- Mexer bem fazendo tipo uma farofa
- Ir acrescentando o leite aos poucos e amassando bem, até a massa soltar completamente das mãos
- Amassar mais um pouco
- Deixar a massa descansar por uma hora
- Após uma hora, abrir a massa com um rolo
- Formar os pasteis recheando-os com (carne vegetal, palmito ou ricota)
- Pincelar os pasteis com gema de ovo e levar ao forno.

Rendimento : 20 porções de 50 gr e 131 cal / cada porção

Pão de aveia com frutas cristalizadas

Ingredientes :
02 tabletes de fermento para pão
½ xc de água morna
01 xc de leite (pode ser de soja)
01 xc de flocos de aveia
03 cs de margarina
01 xc de suco de laranja
04 cs de melado de cana
01 cc de sal
1/3 xc de açúcar mascavo

Modo de fazer :

- Misture o fermento com água morna

- Mexa até que dissolva e reserve
- Aqueça o leite e faça um mingau com a aveia e a margarina
- Deixe descansar por 30 minutos
- Junte o suco de laranja, o melado, o sal e o fermento.
- Acrescente a farinha integral e a branca, aos poucos, até a massa ficar macia
- Cubra e deixe descansar por uma hora
- Coloque em uma superfície polvilhada de farinha,
- Amasse mais um pouco e abra a massa
- Jogue as frutas cristalizadas por cima e enrole como um rocambole chato
- Coloque em uma assadeira untada com margarina e deixe crescer por mais 1h e 30m
- Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por uma hora, até dourar.

Ricota

Ingredientes :

03 litros de leite in'atura

½ copo de vinagre branco

Modo de fazer :

- Colocar o leite para ferver
- Após levantar fervura, apagar o fogo e acrescentar ½ copo de vinagre branco
- Depois de coalhado o leite, deixar esfriar e escorrer o soro separando somente a massa
- Guardar em geladeira

Obs. Esta ricota poderá ser usada para recheios de empadas, pasteis, canelones, panquecas ou sanduíches naturais.

Rendimento : 250 gr

Panqueca de ricota

Ingredientes :

½ litro de leite

04 ovos

2 ½ xc de chá de farinha de trigo branca

01 xc de chá de farinha de trigo integral

sal à gosto

03 cs de óleo de soja

Queijo ralado

Modo de fazer :

- Colocar todos os ingredientes no liquidificador
- Bater até ficar bem misturado
- Untar uma frigideira de aproximadamente 25 cm de diâmetro
- Colocar ½ xc de chá de massa
- Esperar assar de um lado, virar e assar do outro lado
- Quando a massa estiver bem assada, rechear, enrolar e arrumar as panquecas em forma refratária
- Cobrir com molho de tomate

- Salpicar queijo ralado
- Levar ao forno para derreter o queijo .

Recheio :

250 gr de ricota fresca
01 mç de caruru

Modo de fazer :

- Lavar o caruru e refoga-lo com alho, salsa e pouco óleo
- Misturar o caruru refogado com a ricota
- Recheiar as panquecas

Rendimento : 8 porções de 160 gr com 36 cal/ cada

Croquete de carne vegetal

Ingredientes :

01 lata de carne vegetal
07 batatas médias
01 noz moscada
01 cs de margarina
03 gemas
01 cb de alho pequena
Sal à gosto

Modo de fazer :

- Cozinhe as batatas e descasque-as
- Passe no espremedor
- Acrescente todos os ingredientes e amasse bem
- Forme os croquetes
- Asse em forno bem quente

Pão de milho

Ingredientes :

02 xc de chá de água morna
01 cs de fermento de pão
02 cs de açúcar mascavo ou melado de cana
02 cs de óleo
02 xc de chá de farinha de trigo
2 ½ xc de chá de fubá de milho
Sal à gosto

Modo de fazer :

- Dissolva o fermento de pão em água morna
- Acrescente o sal, o açúcar mascavo ou melado, o óleo e o fubá de milho
- Amasse bem e deixe descansar até crescer o dobro da massa
- Divida a massa, enrolando os pães e deixe crescer novamente em forma untada
- Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar até ficarem bem corados

Suflê de repolho

Ingredientes :

01 cb de repolho pequena
01 cs de farinha de trigo branca
01 cebola pequena ralada
03 cs de óleo
05 ovos
03 cs de queijo ralado
Sal à gosto

Modo de fazer :

- Cortar o repolho bem fininho
- Refogar o repolho com cebola, óleo e sal e deixar esfriar.
- Juntar o trigo, o queijo e por último os ovos batidos em neve
- Mexer levemente e colocar em uma assadeira untada.
- Assar em forno brando

Rendimento : 06 porções de 120 gr com 186 cal/ cada

Isca vegetal

Ingredientes :

350 gr de glúten cortado em fatias
Sal, alho e limão em quantidades suficientes
01 cebola pequena
01 pimentão pequeno
01 cenoura cozida
02 cs de cheiro verde picado

Modo de fazer :

- Fatiar o glúten e temperá-lo com sal, alho e limão
- Deixar no tempero por meia hora
- Passar o glúten na chapa até ficar bem sequinho
- Juntar fatias de cebola e pimentão e passar juntos na chapa
- Juntar as cenouras já cozidas e cortadas em tiras
- Arrumar em uma travessa e salpicar cheiro verde

Rendimento : 04 porções de 120 gr com 154 cal/ cada

Sopa de caldo verde

Ingredientes :

½ kg de batata inglesa
01 mç de couve ou espinafre
Temperos e azeite de oliva à gosto
2 ½ litro de água

Modo de fazer :

- Coloque em uma panela a água, os temperos e as batatas em cubos para cozinhar
- Separadamente, pique a couve bem miudinha
- Quando as batatas estiverem cozidas, passe tudo no liquidificador
- Junte a couve picada e deixe cozinhar até amaciar
- Finalmente, acrescente o azeite.

Coxinha recheada com palmito

Ingredientes :

02 xc de chá de farinha de trigo branca
02 xc de chá de farinha de trigo integral
½ litro de água
01 ovo
02 tomates médios
01 cebola pequena
04 cs de óleo de soja
Salsinha, alho e sal à gosto

Modo de fazer :

- Refogue todos os temperos
- Juntar água aos temperos e deixar ferver
- Misturar a farinha de trigo de uma só vez quando a água estiver fervendo
- Misturar bem até desenrolar do fundo da panela
- Retirar do fogo e deixar esfriar e amassar bem
- Formar as coxinhas e rechea-las com o seguinte recheio

Ingredientes do Recheio :

300 gr de palmito picado
Cebola, alho, azeitonas, tomate e sal à gosto
01 cs de óleo

Modo de fazer :

- Refoga-los todos os ingredientes
- Recheiar as coxinhas
- Passa-las no ovo, farinha de rosca e frita-las ou assa-las

Pão Integral

INGREDIENTES

4 ½ Xíc. Água morna, pode ser necessário um pouco mais, conforme a qualidade do trigo
2 col. Sopa de fermento de pão
1 col. Sopa de sal
3 cols de açúcar mascavo ou melado
½ xíc. De chá de óleo
1 kg de farinha de trigo branca
3 xíc. farinha de trigo integral

MODO DE FAZER

Dissolver o açúcar e o fermento em parte da água morna. Acrescentar o óleo, sal, farinha de trigo branca e integral. Ir acrescentando o restante da água morna até que a massa solte completamente das mãos. Deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos. Coloque-os em assadeira untada, espere crescer novamente por cerca de 30 minutos. Leve ao forno até ficarem assados.

Salada de Soja

INGREDIENTES

2 Xíc. de soja cozida
2 pepinos médios
2 tomates grandes
1 pimentão
Azeite de oliva, azeitonas, limão e cebola
Sal à gosto

MODO DE FAZER

Enquanto a soja ainda estiver quente, temperar com sal, azeite e limão.
Pouco antes de servir, junte o pepino, tomate, pimentão e azeitonas picados.
Misture bem e misture sobre folhas de alface.

Bacalhoadas Vegetarianas

INGREDIENTES

6 Batatas médias
1 vidro de leite de côco pequeno
2 cebolas em rodela finas
¼ de xícara de azeite de oliva
1 folha de louro quebrada
500 gr de glúten ou bife vegetal
2 ovos cozidos em rodela
½ pimentão verde em rodela
Azeitonas pretas
Coentro ou salsa à gosto
Sal à gosto

MODO DE FAZER

Corte o glúten em bifes. Tempere com limão passe na frigideira com pouco óleo para refogar.
Coloque em forma refratária a metade do glúten.
Faça camadas de batatas, cebola, pimentão, azeitonas e ovo cozido.
Misture o leite de côco com o molho de tomate e coloque sobre as camadas de carne, legumes e ovos.
Regue com azeite de oliva salpique coentro e salsa.
Leve ao forno aquecido por cerca de 10 minutos. Se quiser pode salpicar queijo ralado.

Arroz Integral

INGREDIENTES

1 kg de arroz integral
1 col. sopa de óleo
2 cenouras médias cozidas
10 vagens cozidas
2 litros de água

MODO DE FAZER

Coloca-se a água para ferver com óleo e adiciona o arroz. Deixar cozinhando, quando estiver seco, fazer uma salmoura com sal à gosto e adicionar ao arroz. Misturar bem, e acrescentar a cenoura cortada em cubinhos e a vagem cortada em pedaços pequenos

Obs. Ao arroz integral pode-se adicionar outros ingredientes e fazer: **RISOTO, ARROZ AO FORNO** Etc...