

## **CURSO DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS 6 INPA RECEITAS**

### **Suflê da Casca de Jerimum**

#### **1) Ingredientes**

2 xícaras de casca de Jerimum;

1 xícara de talo de couve;

2 colheres de sopa de margarina;

2 ovos (claras batidas em neve);

1 xícara de farinha de trigo;

1 xícara de leite;

4 colheres de queijo ralado;

1 cebola (bem picada);

cheiro verde; e,

sal a gosto.

#### **2) Modo de Preparo**

Lave bem as cascas e os talos, depois de lavado, pique as cascas e os talos e cozinhe em água e sal até ficarem macios.

Escorra

Leve ao fogo numa panela com margarina e a cebola picada e refogue, acrescente o cheiro verde e as gemas com os demais ingredientes e misture bem.

Desligue o fogo e acrescente as claras em neve, mexendo suavemente.

Unte uma forma, coloque a massa e por cima o queijo ralado, e leve ao forno quente até dourar.

### **Aproveitamento da Casca da Macaxeira**

#### **1) Modo de Preparo**

Retire a casca da macaxeira, lave-a bem e retire a parte escura (marrom). Leve ao fogo com sal até ficar macia. Escorra, pique e utilize em saladas, sopas, arroz, feijão e etc.

### **Sonho Salgado de Macaxeira**

#### **1) Ingredientes**

1kg Macaxeira;

5 Ovos;

5 Colheres de Sopa Margarina;

1 Colher de Chá de Fermento em Pó;

Sal a Gosto;

Leite a Gosto;

Recheio de sua Preferência; e,

2 Xícaras de óleo para fritura.

### Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes, reservando os ovos que são acrescentados de um por um. Misture bem, sovando a massa até ficar macia. Depois de macia, faça as bolinhas e frite em óleo quente até ficarem avermelhadas. Retire e coloque em uma peneira com papel toalha. Faça o refogado com temperos verdes a seu gosto, corte os sonhos e recheie.

### Refogado de Taioba

#### 1) Ingredientes

1 Folha de Taioba com seu talo;  
3 Dentes de Alho (picados);  
1 Cebola Grande (picada);  
Sal a Gosto;  
Cheiro Verde (picado); e,  
2 Colheres de Sopa Margarina ou óleo para refogar.

#### 2) Modo de Preparo

Lave bem a folha de taioba e pique-a bem junto com seu talo. Coloque numa panela a margarina e ponha para dourar o alho e a cebola e acrescente os demais ingredientes. Deixe no fogo até a taioba ficar bem macia.

Obs.: Este refogado pode ser usado para recheio, acompanhamento de arroz e outros.

### Bife à milanesa com casca de banana

#### 1) Ingredientes

5 cascas de banana madura;  
  
2 ovos;  
  
½ Pimentão;  
  
½ Cebola;  
  
½ tomate;  
  
Farinha de trigo ou rosca; e,  
  
Um pouco de Cheiro verde picado.

## 2) Modo de Preparo

Ponha as cascas de banana em um pouco de água com limão ou vinagre (para prevenir o escurecimento). Coloque o conteúdo dos ovos num recipiente e retire o pituí. Pique as verduras bem miúdas. No recipiente contendo os ovos, adicione as verduras, bata e tempere com sal.

Passa as cascas dentro do recipiente com os ovos, depois no trigo e novamente no ovo e no trigo.

Frite.

Depois de fritadas coloque cima de um prato com papel absorvente (com a finalidade de eliminar o excesso de óleo.)

## Mouse da Casca de Abacaxi

### 1) Ingredientes

casca de 1 abacaxi;  
3 colheres (sopa) de amido;  
1 lata de leite condensado;  
1 pacote de gelatina incolor;  
2 xícara de água;  
2 ovos (claras batidas em neve);  
2 xícaras de polpa de abacaxi picado; e,  
1 xícara de açúcar.

### 2) Modo de Preparo

Ferver as cascas de abacaxi com água e açúcar por 10 minutos. Liquidifique, coe e reserve. Leve ao fogo uma panela com leite condensado, as duas gemas, o amido e acrescente o suco do abacaxi, mexa até formar um mingau. Acrescente as claras em neve e a gelatina, misture levemente e ponha a polpa do abacaxi picado e desligue o fogo. Coloque em um refratário ou numa taça e ponha na geladeira por 30 minutos.

## Brigadeiro de Pupunha

### 1) Ingredientes

1 kg de Pupunha;  
1 Xícara de Achocolatado;  
2 latas de leite condensado;  
100g de coco ralado;

1 colher (sopa) de amido de milho;  
margarina para untar a palma da mão.

2) Modo de Preparo

Lavar bem as pupunhas, cozê-las, retirar as cascas depois de cozidas e Liquidificar. Coloque numa panela o leite condensado, o achocolatado, a massa da pupunha e o amido, mexendo até ficar no ponto de brigadeiro. Desligue deixe esfriar, unte a mão, faça as bolinhas, passe no coco ralado e está pronto para servir.

### Doce de Cubiu em Calda

1) Ingredientes

1 Kg de cubiu;

4 xícaras (chá) de açúcar;

2 paus de canela e cravinho a gosto; e,

1 xícara (chá) de água.

2) Modo de Preparo

Lave bem os cubius, descasque-os, corte ao meio e retire as sementes. Leve ao fogo com os demais ingredientes e deixe ferver até apurar no ponto desejado.

### Panquecas com Talos de Couve ou Espinafre

1) Ingredientes

150 g de Talos (Picados e cozidos);

150 g de Farinha de Trigo;

1 Colher (Chá) Fermento;

1 Xícara de Leite;

½ Xícara de Cheiro Verde (picado);

1 Ovo;

Sal a Gosto;

óleo para fritura.

2) Modo de Preparo

Liquidifique os talos com o leite, juntar a parte líquida aos demais ingredientes formando uma massa de panqueca. Unte uma frigideira

com óleo para fritar as panquecas. Recheio a gosto. E, por fim, enrole as panquecas.

### Suco de Couve com Maracujá

1) Ingredientes  
3 Folhas de Couve;  
2 Maracujás;  
Açúcar a Gosto;  
1 litro de Água..

#### Modo de Preparo

Bata a couve com a água, coe. Bata o suco da couve com o maracujá, coe e adoce