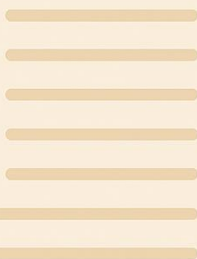


**E-Book com todo
conteúdo e receitas
padronizadas para 10
pessoas.**

**FICHAS TÉCNICAS
DE RECEITAS**

**REAPROVEITAMENTO
DE ALIMENTOS**



Planejamento em Per Captas

(Porções por Pessoas) para evitar desperdício

Exemplo:

65g de arroz cru x o número de irmãos que irá comer no almoço dará a quantidade de arroz cru que deverá ser feito para o almoço.

Cálculo:





65g x 10 irmãos = 650g de arroz cru

ALIMENTO	QUANTIDADE (g)
ARROZ	60
SALADA VERDE	40
TOMATE COM SALADA VERDE	25
SALADA DE TOMATE	120
BATATAS, ABOBRINHAS, LEGUMES, CENOURA REFOGADOS	120
MACARRÃO COMO ACOMPANHAMENTO	60
CARNES (as porções variam, como no Brás compramos carnes magras não temos desperdício ao tirar a gordura).	
CARNE DE PANELA SEM OSSO	200
BIFE (carne magra)	180
SOBRECOXA DE FRANGO	220
FILÉ DE FRANGO	170
PEIXE COM OSSO, FRESCO	220
PEIXE SEM OSSO, FRESCO, FILÉ	180
MELANCIA GRANDE (1 unidade ~14kg)	60 porções
ABACAXI (1 unidade)	10 porções
MAMÃO FORMOSA (1 unidade = 2kg)	12 porções
MELÃO AMARELO (1 unidade)	12 porções




EXEMPLO PADRONIZAÇÃO DE REAPROVEITAMENTO

Suporte 1 dia no Brás











Café da Manhã

-  Café /  Café com leite /  Chá / Leite
-  Pão $\frac{3}{4}$ ou integral (com/sem manteiga)

Lanche da Manhã Reaproveitamento do café da manhã:

-  Café / Chá /  Reaproveitamento do café da manhã
Chocolate gelado ou quente /  Pão $\frac{3}{4}$ ou integral (com/sem manteiga)













Almoço

-  Arroz (branco/integral) +  Feijão
-  Carne (bovina, frango, peixe ou suína)
-  Legumes / Verduras /  Massa
-  Frutas /  Reaproveitamento do café da manhã:  Pudim de café
-  Água saborizada /  Café

Lanche da Tarde Reaproveitamento do café da manhã:

Rabanada

Jantar

-  Arroz +  Feijão +  Proteína +  Acompanhamentos
-  Sobremesa (opcional)
-  Café /  Água /  Chá
-  Reaproveitamento: QUANDO SOPAS  Reaproveitamento do café da manhã:  Torradas **OU**  Brusqueta

Receita

Brusquetas com tomates e manjerição

Ingredientes:

- 5 pães franceses amanhecidos
- 5 tomates maduros (picados)
- 10 folhas de manjerição fresco
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- (Opcional) 100g de queijo ralado


Modo de Preparo:


1. Corte os pães em fatias e esfregue o alho.
2. Regue com azeite e leve ao forno (180 C) por 5 min.
3. Misture tomate, sal, pimenta e um fio de azeite.
4. Cubra os pães com a mistura e finalize com manjerição.
5. (Opcional) Polvilhe queijo e leve ao forno por +10 min.
6. Sirva quente como entrada ou acompanhamento.



Receita

Pudim de café com leite adoçado

 **Rendimento:** 10 porções (100 ml)

 **Tempo total:** 4h (com resfriamento)

Ingredientes:

- 500 ml de café com leite adoçado (reaproveitado)
- 75 g de creme de leite
- 30 g de gelatina incolor sem sabor
- 100 ml de água (hidratar a gelatina)
- 150 g de açúcar + 75 ml de água (para a calda)

Modo de Preparo:

Calda:

1. Derreta o açúcar até formar caramelo.
2. Adicione água aos poucos e mexa até dissolver. Reserve.

Pudim:

1. Aqueça o café com leite (morno, sem ferver).
2. Hidrate e dissolva a gelatina conforme o rótulo.
3. Misture ao café com leite e adicione o creme de leite.
4. Mexa bem até ficar homogêneo.

Montagem:

- Distribua nos potinhos (~80 ml cada).
- Leve à geladeira por 4h (ou até firmar).
- Adicione a calda e sirva gelado.



Receita

Rabanada Tradicional

🍷 Ingredientes:

- 2 pães franceses amanhecidos (ou 1 baguete grande)
- 1 litro de leite
- 1 lata de leite condensado (opcional)
- 1 chá de essência de baunilha (opcional)
- Açúcar + canela em pó (para polvilhar)
- Óleo para fritar

👨‍🍳 Modo de Preparo:

1. Corte os pães em fatias de ~2 cm.
2. Misture o leite, leite condensado e baunilha.
3. Mergulhe as fatias no leite (sem encharcar).
4. Coloque para assar em forno quente até dourar.
5. Passe as rabanadas mornas na mistura de açúcar e canela.
6. Sirva



Receita

Chá de Folha de Maracujá

🍵 Ingredientes:

- 20 folhas frescas ou 10 folhas secas de maracujá
- 2 litros de água
- Mel, açúcar ou adoçante (opcional)
- Limão a gosto (opcional)

Folhas de hortelã

👩‍🍳 Modo de Preparo:

1. Lave bem as folhas (se forem frescas).
2. Ferva a água e desligue o fogo.
3. Adicione as folhas e tampe a panela.
4. Deixe em infusão por 10 a 15 minutos.
5. Coe, adoce e adicione limão ou suco de maracujá se desejar.
6. Se servir gelado bater folhas de hortelã com gelo.
7. Ou servir quente sem as folhas de hortelã.



Sopa de Feijão

Ingredientes

- 500 g de feijão cozido
- 1 cenoura média picada
- 1 batata média picada
- 1 talo de salsão picado
- 2 cebolas médias picadas
- 4 dentes de alho picados
- 1,5 litro de caldo de legumes (ou água)
- 20 g de sal (aproximadamente 1 colher de sopa)
- 5 g de pimenta a gosto
- 25 ml de azeite para refogar

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
2. Adicione a cenoura, a batata e o salsão, e refogue por mais alguns minutos.
3. Acrescente o feijão cozido e o caldo de legumes (ou água) à panela e deixe ferver por 20 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Quando os legumes estiverem bem cozidos, bata a sopa no liquidificador até obter uma consistência cremosa.
6. Sirva quente com croutons ou pão.

Escondidinho de Carne/Frango Desfiado

Ingredientes

- 500 g de carne cozida desfiada
- 4 batatas grandes cozidas
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 xícara de queijo ralado
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

1. Amasse as batatas e misture com o leite, a manteiga e o sal.
2. Refogue a cebola e acrescente a carne desfiada.
3. Em um refratário, faça uma camada de carne e cubra com o purê de batata.
4. Polvilhe o queijo e leve ao forno até dourar.
5. Sirva quente.

Macarrão com Molho de Carne Assada

Ingredientes

- 500 g de macarrão cozido
- 300 g de carne assada desfiada
- 2 tomates maduros picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Adicione os tomates picados e cozinhe até formar um molho.
3. Junte a carne desfiada e tempere a gosto.
4. Misture com o macarrão cozido e sirva.

Macarrão Reaproveitado (Macarrão de Forno)

Ingredientes

- 500 g de macarrão cozido
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1 xícara de queijo ralado
- 200 g de presunto picado
- 1 caixa de creme de leite
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o macarrão cozido com o molho de tomate e o creme de leite.
2. Adicione o presunto e metade do queijo ralado.
3. Despeje em uma assadeira e cubra com o restante do queijo.
4. Leve ao forno por 20 minutos ou até gratinar.
5. Sirva quente.

Torta de Presunto e Muçarela

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de manteiga
- 1/4 xícara de água gelada
- 1 colher de chá de sal
- 150 g de presunto picado
- 150 g de muçarela ralada
- 1 cebola média picada
- 1 ovo batido para pincelar

Modo de Preparo

1. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o sal e a manteiga. Adicione a água gelada aos poucos, até formar uma massa homogênea.
2. Envolve a massa em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
3. Em uma frigideira, refogue a cebola até dourar. Adicione o presunto e a muçarela e misture bem.
4. Abra a massa em uma superfície enfarinhada e forre uma forma de torta (aproximadamente 20x20 cm).
5. Coloque o recheio de presunto e muçarela sobre a massa.
6. Feche a torta e pincele com o ovo batido.
7. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 30 a 40 minutos ou até a torta ficar dourada.
8. Sirva quente.

Salada Colorida com Cascas e Talos

Ingredientes

- 200 g de cascas de cenoura e beterraba
- 100 g de talos de salsa
- 300 g de folhas de alface
- 200 g de tomate picado
- 50 ml de azeite
- 30 ml de suco de limão
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Higienize as cascas e os talos cuidadosamente.
2. Corte-os em tiras finas ou rale, conforme sua preferência.
3. Em uma tigela, misture os ingredientes e adicione o alface e o tomate.
4. Tempere com azeite, suco de limão e sal antes de servir.

Pudim de Arroz

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido e frio (sem tempero)

Calda:

- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/4 xícara (chá) de água

Modo de Preparo

1. Faça uma calda com o açúcar e a água.
2. Caramelize uma forma de pudim e reserve.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
4. Despeje a mistura na forma.
5. Asse em forno moderado por 1 hora, ou até que esteja cozido.
6. Leve à geladeira por no mínimo 3 horas antes de desenformar.

Observação: O coco ralado pode ser substituído por amendoim.

Arroz de Forno com Legumes

Ingredientes

- 500 g de arroz cozido
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha picada
- 100 g de queijo ralado
- 2 ovos batidos
- 1 xícara de leite
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o arroz cozido com os legumes.
2. Adicione os ovos batidos, o leite e o queijo.
3. Leve ao forno a 180 °C por 20 minutos, até dourar.

Torta Salgada com Legumes Reaproveitados

Ingredientes

- 200 g de cascas de abobrinha e cenoura
- 300 g de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 4 ovos
- 200 g de queijo ralado
- 10 g de fermento químico
- 10 g de sal

Modo de Preparo

1. Misture os ovos, o leite, a farinha e o fermento em uma tigela até formar uma massa homogênea.
2. Acrescente as cascas de abobrinha e cenoura raladas e misture bem.
3. Adicione o queijo ralado e ajuste o sal.
4. Despeje em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 40 minutos ou até dourar.

Panqueca de Casca de Cenoura

Ingredientes

- 1 kg de casca de cenoura
- 2 litros de leite
- 1 kg de farinha de trigo
- 6 ovos
- 20 g de sal

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Cozinhe as panquecas em uma frigideira antiaderente.
3. Sirva com recheio de carne, frango ou vegetais.

Suflê de Talos e Cascas

Ingredientes

- 200 g de talos de brócolis e salsão
- 200 g de cascas de abobrinha
- 500 ml de leite
- 100 g de farinha de trigo
- 50 g de manteiga
- 200 g de queijo ralado
- 4 ovos
- Sal e noz-moscada a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue os talos e as cascas em manteiga. Reserve.
2. Prepare um molho branco com o leite, a farinha e a manteiga.
3. Misture o molho branco com os talos, as cascas, as gemas e o queijo ralado.
4. Bata as claras em neve e incorpore delicadamente.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 40 minutos.

Picles Caseiro

Ingredientes

- 300 g de cascas e pedaços de cenoura, pepino e rabanete
- 200 ml de vinagre branco
- 200 ml de água
- 50 g de açúcar
- 10 g de sal
- Temperos (como pimenta em grãos, louro): a gosto

Modo de Preparo

1. Ferva a água com o vinagre, o açúcar, o sal e os temperos.
2. Em um pote de vidro, coloque os legumes e cubra com a mistura quente.
3. Deixe na geladeira por pelo menos 24 horas antes de consumir.

Chips de Legumes

Ingredientes

- 300 g de cascas de batata, cenoura ou beterraba
- 50 ml de azeite
- 10 g de sal
- 5 g de páprica doce ou picante

Modo de Preparo

1. Lave as cascas, seque bem e corte em fatias finas.
2. Tempere com azeite, sal e páprica.
3. Asse em forno a 180 °C por 20 a 30 minutos, até ficarem crocantes.

Patê de Beterraba com Cenoura

Ingredientes

- 200 g de beterraba ralada
- 200 g de cenoura ralada
- 300 g de cream cheese ou iogurte natural
- 10 g de alho picado
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Bata a beterraba, a cenoura e o alho no liquidificador.
2. Adicione o cream cheese ou iogurte e misture até obter um patê homogêneo.
3. Ajuste o sal e a pimenta.

Refogado de Talos

Ingredientes

- Talos de couve, brócolis ou salsão: 300g
- Cebola picada: 100g
- Alho picado: 50g
- Azeite: 50ml
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione os talos picados e cozinhe até ficarem macios.
3. Ajuste o sal e sirva como acompanhamento.

Salada de Frutas Cremosa

Tempo de Preparo

- 20 minutos (preparo) + 3 horas em geladeira

Ingredientes

- Frutas (utilize as disponíveis):
- 1 bandeja de manga picada
- 1 laranja picada ou 2 rodela de abacaxi picado (o ideal é fervê-lo antes com açúcar)
- 1/2 mamão formosa picado
- 1 cacho pequeno de uva sem caroço
- 4 fatias de pêssigo in natura ou em calda ou 2 inteiros
- 1 maçã
- 1 banana
- Para a maçã e a banana, picá-los e colocar suco de 1/2 limão. Quando for adicionar os ingredientes na travessa, caso tenha sobras do caldo, desprezar o suco do limão.

Preparo do Creme:

1. 1 caixinha de leite condensado (395 g)
2. 1 lata de creme de leite (300 g)
3. 250 ml de água quente
4. 1 sachê de gelatina sabor de sua preferência (exemplo: maracujá)

Continua na página seguinte...

Salada de Frutas Cremosa

Continuação da página anterior...

Modo de Preparo

1. Higienize e corte as frutas em pedaços pequenos. Reserve.
2. Dissolva a gelatina na água quente, mexendo bem até dissolver completamente.
3. No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite e a gelatina dissolvida até obter um creme homogêneo.
4. Em uma travessa (20 x 30 x 5 cm), distribua as frutas e despeje o creme por cima.
5. Leve à geladeira por pelo menos 3 horas para firmar.
6. Antes de servir, polvilhe leite em pó ou coco fresco ou seco.

Finalização (opcional):

- Leite em pó para polvilhar ou
- Coco ralado fresco ou seco

Armazenamento e Validade:

- Conservar até 2 dias em geladeira.
- Não é recomendado congelamento devido à textura das frutas.

Observações:

- As frutas podem ser substituídas conforme disponibilidade.
- A gelatina ajuda a dar consistência ao creme e pode ter seu sabor variado.

Bolo de Casca de Banana

Ingredientes

- Cascas de 10 bananas maduras
- 5 ovos
- 1 kg de açúcar
- 500 ml de leite
- 1 kg de farinha de trigo
- 200 g de manteiga ou óleo
- 20 g de fermento químico

Modo de Preparo

1. Bata as cascas de banana com o leite no liquidificador.
 2. Em uma tigela, misture os ovos, o açúcar e a manteiga.
 3. Acrescente a mistura de banana e a farinha, mexendo bem.
 4. Adicione o fermento por último e misture suavemente.
 5. Asse a 180 °C por 40 minutos.
- Dica: Sirva com uma calda de chocolate ou caramelo para agregar valor ao prato.

Arroz de Forno

Ingredientes

- 3 xícaras de arroz cozido
- 2 xícaras de frango desfiado
- 1 lata de milho verde
- 1 xícara de requeijão
- 1 xícara de queijo ralado
- 1/2 xícara de leite
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o arroz com o frango, o milho, o requeijão e o leite.
2. Coloque em uma assadeira e cubra com o queijo ralado.
3. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar.
4. Sirva quente.

Pudim de Arroz

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 500 ml de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 1 colher de essência de baunilha
- 1 xícara de açúcar para a calda

Modo de Preparo

1. Derreta o açúcar até formar um caramelo e despeje na forma.
2. Bata o arroz, o leite, o leite condensado, os ovos e a baunilha no liquidificador.
3. Despeje na forma caramelizada e asse em banho-maria por 50 minutos.
4. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

Rocambole de Arroz

Ingredientes para a massa

- 3 xícaras de arroz cozido (preferencialmente amanhecido)
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- 1 colher de sopa de margarina ou óleo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto

Ingredientes para o recheio (sugestão de reaproveitamento):

- 2 xícaras de carne desfiada, frango desfiado ou legumes refogados (sobras do dia anterior)
- 1 xícara de requeijão ou molho branco
- 1/2 xícara de queijo ralado (opcional)
- Temperos a gosto (salsa, orégano, cebola, alho)

Modo de preparo da massa

- Bata no liquidificador o arroz cozido, o leite, os ovos, a margarina, o sal e a pimenta.
- Adicione a farinha e o fermento, misturando bem até obter uma massa homogênea.

Continua na próxima página...

Rocambole de Arroz

Continuação da página anterior...

Modo de preparo para assar a massa

1. Forre uma assadeira grande com papel-manteiga e unte levemente.
2. Despeje a massa e espalhe bem.
3. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos ou até firmar.

Modo de preparo para montar o rocambole

1. Retire a massa do forno e desenforme sobre um pano de prato limpo e úmido.
2. Espalhe o recheio por toda a superfície e, com a ajuda do pano, enrole com cuidado.
3. Transfira para uma assadeira e leve ao forno por mais 10 minutos para dourar.

Bolinho de Arroz

Ingredientes

- 300 g de arroz cozido
- 2 ovos
- 100 g de queijo muçarela ralado
- 1 cebola média picada
- 50 g de farinha de trigo
- 10 g de sal (aproximadamente 1 colher de chá)
- 5 g de pimenta-do-reino (aproximadamente 1 colher de chá)
- 200 ml de óleo para fritar

Modo de Preparo

1. Misture o arroz cozido com os ovos, o queijo, a cebola e a farinha de trigo.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Modele a mistura em bolinhos pequenos.
4. Aqueça o óleo em uma frigideira grande e frite os bolinhos até ficarem dourados.
5. Coloque os bolinhos em um prato com papel-toalha para remover o excesso de óleo.
6. Sirva quente como petisco ou acompanhamento.

Bolinho de Arroz com Talos de Verduras

Ingredientes

- 2 kg de arroz cozido (do dia anterior)
- 500 g de talos picados (espinafre, couve, salsinha)
- 6 ovos
- 500 g de farinha de trigo
- 200 g de queijo ralado (opcional)
- 10 g de fermento químico
- Sal e pimenta a gosto
- 500 ml de óleo para fritura (ou asse para versão saudável)

Modo de Preparo

1. Misture o arroz com os talos picados e o queijo ralado.
2. Acrescente os ovos, o sal, a pimenta e o fermento.
3. Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa firme.
4. Modele bolinhos e frite em óleo quente ou asse a 180 °C por 30 minutos.

Dica: Excelente para servir como acompanhamento ou entrada.

Chá Gelado de Folhas de Abacaxi e Hortelã

Ingredientes

- Folhas de 5 abacaxis (bem lavadas)
- 10 litros de água
- 300 g de açúcar mascavo ou mel
- 50 g de hortelã fresca

Modo de Preparo

1. Leve as folhas de abacaxi para ferver em 5 litros de água por 15 minutos.
2. Coe e misture com o restante da água e o açúcar.
3. Acrescente a hortelã e deixe esfriar.
4. Sirva gelado.

Dica: Substitua o açúcar por limão para uma versão mais saudável.

Chá de Casca de Maçã e Canela

Ingredientes

- Cascas de 20 maçãs
- 10 litros de água
- 4 paus de canela
- 300 g de açúcar mascavo ou mel (opcional)

Modo de Preparo

1. Lave bem as cascas das maçãs.
2. Em uma panela grande, leve as cascas e a canela para ferver com a água por 15 minutos.
3. Coe e adoce a gosto.
4. Sirva quente ou gelado.

Dica: Pode ser armazenado na geladeira por até 3 dias.

Chá de Casca de Abacaxi

Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi
- 1 litro de água
- Canela em pau (opcional)
- Mel ou açúcar a gosto

Modo de Preparo

1. Lave bem a casca do abacaxi.
2. Ferva a casca com a água e a canela por 10 minutos.
3. Coe e adoce a gosto antes de servir.

Suco Refrescante de Cascas de Abacaxi

Ingredientes

- 3 abacaxis (somente as cascas)
- 10 litros de água
- 500 g de açúcar ou adoçante natural (opcional)
- 200 ml de suco de limão
- Folhas de hortelã para aromatizar

Modo de Preparo

1. Lave bem as cascas do abacaxi.
2. Ferva as cascas em 5 litros de água por 15 minutos.
3. Deixe esfriar e bata no liquidificador com o restante da água.
4. Coe e adicione o suco de limão e o açúcar.
5. Sirva gelado com hortelã.

Dica: Pode ser transformado em chá gelado, basta reduzir o açúcar e adicionar gengibre.

Sorvete de Café

Ingredientes

- 500 ml de café com leite frio
- 300 ml de creme de leite
- 150 g de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande, misture o café com leite, o creme de leite, o açúcar e a essência de baunilha.
2. Bata bem até o açúcar dissolver completamente.
3. Coloque a mistura em um recipiente adequado para congelamento e leve ao congelador por 4 a 6 horas, mexendo a cada 30 minutos nas primeiras 2 horas para evitar cristais de gelo.
4. Quando o sorvete estiver pronto, retire do congelador e sirva em bolas.

Pudim de Café com Leite Adoçado

Tempo total de preparo

- 4 horas (incluindo resfriamento)

Ingredientes

- 500 ml de café com leite adoçado (sobras reaproveitadas)
- 75 g de creme de leite
- 30 g de gelatina incolor sem sabor
- 100 ml de água para hidratar a gelatina
- 150 g de açúcar para a calda
- 75 ml de água para a calda

Modo de preparo da calda

1. Em uma panela, derreta o açúcar em fogo médio até formar um caramelo dourado.
2. Adicione a água aos poucos, mexendo até dissolver completamente.
3. Distribua a calda sobre o pudim antes de servir.

Continua na próxima página...

Pudim de Café com Leite Adoçado

Continuação da página anterior...

Modo de preparo do Pudim

1. Aqueça o café com leite adoçado até ficar morno, sem ferver.
2. Hidrate a gelatina incolor com a água e dissolva conforme as instruções da embalagem.
3. Misture a gelatina dissolvida ao café com leite morno.
4. Adicione o creme de leite e misture até ficar homogêneo.

Montagem e resfriamento

1. Distribua a mistura nos potinhos, completando até 80 ml cada.
2. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas, até firmar completamente.
3. Coloque a calda e sirva.

Pavê Cremoso de Frango (Reaproveitamento de Pão e Frango)

Ingredientes

- 5 pães amanhecidos
- 2 xícaras de frango desfiado
- 1 cebola picada
- 1 lata de milho verde
- 2 xícaras de leite
- 1 caixa de creme de leite
- 1 xícara de queijo ralado
- Sal e temperos a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue a cebola e adicione o frango e o milho.
2. Misture o leite e o creme de leite, ajustando o tempero.
3. Em um refratário, intercale camadas de pão e recheio.
4. Finalize com queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.
5. Sirva quente.

Brusqueta de Tomate (Reaproveitamento de Pão)

Ingredientes

- 5 pães amanhecidos
- 2 tomates picados
- 2 colheres de azeite
- 1 dente de alho picado
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- 100 g de queijo ralado (opcional)

Modo de Preparo

1. Corte os pães em fatias e toste levemente no forno.
2. Misture o tomate, o alho, o azeite, o sal e a pimenta.
3. Distribua a mistura sobre os pães e polvilhe o queijo.
4. Leve ao forno por mais 10 minutos e sirva.

Receita de Brusquetas com Tomates e Manjericão

Ingredientes

- 5 pães franceses amanhecidos
- 5 tomates maduros
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 dentes de alho
- 50 ml de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte os pães franceses em fatias diagonais de aproximadamente 1,5 cm.
2. Corte os tomates em cubos pequenos e misture com sal, pimenta e um fio de azeite.
3. Pique o manjericão grosseiramente.

Tostar o pão:

- Esfregue levemente um dente de alho em cada fatia de pão.
- Regue com um fio de azeite e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 5 minutos ou até dourar.

Montagem:

- Distribua a mistura de tomate sobre cada fatia de pão tostado.
- Finalize com as folhas de manjericão e mais um fio de azeite.

Servir:

- Sirva imediatamente, preferencialmente como entrada ou acompanhamento.

Lanche com Pão Amanhecido

Ingredientes

- 10 unidades de pão francês
- 14 fatias de muçarela
- 14 fatias de presunto ou outros frios
- 10 ovos inteiros
- Sal a gosto
- Orégano a gosto
- Cebola picadinha a gosto
- 3 colheres (sopa) de leite integral, requeijão ou creme de leite
- Azeite ou óleo (opcional): um fio

Modo de Preparo

1. Picar as fatias de presunto e muçarela em pedaços pequenos e reservar.
2. Em uma tigela, bater bem os ovos com um garfo.
3. Adicionar à mistura dos ovos o leite (ou requeijão/creme de leite), cebola, sal, pimenta-do-reino e orégano. Misturar bem.
4. Acrescentar o presunto e a muçarela picados e misturar até homogeneizar.
5. Cortar uma "tampa" na parte superior de cada pão e remover parte do miolo.
6. Rechear os pães com a mistura preparada.
7. Dispor os pães em uma forma sem untar, salpicar orégano e regar com azeite (opcional).
8. Levar ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, até dourar.
9. Retirar do forno e servir quente.

Croutons de Pão

Ingredientes

- 400 g de pão (sobras de pão)
- 40 ml de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 4 g de sal (aproximadamente 1 colher de chá)
- 2 g de pimenta-do-reino (aproximadamente 1/2 colher de chá)
- 2 g de ervas finas (opcional)

Modo de Preparo

1. Corte o pão em cubos de aproximadamente 2 cm.
2. Em uma frigideira ou assadeira, adicione o azeite de oliva e refogue o alho até dourar.
3. Adicione os cubos de pão à frigideira ou assadeira e frite ou asse até ficarem crocantes.
4. Tempere com sal, pimenta e ervas finas a gosto.
5. Deixe esfriar e sirva como acompanhamento para sopas e saladas.

Pudim de Pão Amanhecido

Ingredientes

- 4 pães amanhecidos
- 500 ml de leite
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Calda de açúcar para untar

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador os pães, o leite, os ovos, o açúcar e a baunilha.
2. Despeje em uma forma caramelizada.
3. Asse em banho-maria a 180 °C por 40 minutos.

Pudim de Pão com Leite Condensado

Ingredientes

- 5 fatias de pão amanhecido (aproximadamente 100 g)
- 400 ml de leite
- 200 g de leite condensado
- 3 ovos
- 100 g de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de canela em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de manteiga para untar a forma

Modo de Preparo: Preparar o Pão

1. Corte as fatias de pão em pedaços pequenos e coloque-os em uma tigela grande.
2. Aqueça o leite até começar a ferver e despeje sobre o pão.
3. Deixe o pão absorver o leite por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Misturar os Ingredientes

1. Bata os ovos, o leite condensado, o açúcar, a essência de baunilha e a canela (se usar) no liquidificador ou à mão com um fouet.
2. Misture bem com o pão embebido no leite.

Continua na próxima página...

Pudim de Pão com Leite Condensado

Continuação da página anterior...

Untar a Forma

1. Unte uma forma de pudim ou de bolo inglês com manteiga.
2. Despeje a mistura do pudim na forma.

Assar

1. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 a 50 minutos, em banho-maria (colocando a forma do pudim dentro de outra forma maior com água quente).
2. O pudim deve ficar firme, mas úmido no centro.

Deixar Esfriar e Desenformar

1. Deixe esfriar completamente antes de desenformar.
2. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

Farofa de Pão Amanhecido com Cascas de Legumes

Ingredientes

- 3 kg de pão amanhecido ralado ou triturado
- 1 kg de cascas de cenoura e beterraba picadas
- 500 g de cebola picada
- 500 g de manteiga ou óleo
- 200 g de alho picado
- 500 g de cheiro-verde
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho na manteiga.
2. Adicione as cascas picadas e cozinhe até ficarem macias.
3. Acrescente o pão triturado e misture bem.
4. Ajuste o sal e finalize com cheiro-verde.

Dica: Pode ser usada como acompanhamento para carnes, feijão tropeiro ou recheios.

Pudim de Pão

Ingredientes

- 5 fatias de pão amanhecido (aproximadamente 100 g)
- 500 ml de leite
- 3 ovos
- 100 g de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de canela (opcional)

Modo de Preparo

1. Corte o pão em pedaços pequenos e coloque-os em uma tigela.
2. Em uma panela, aqueça o leite até começar a ferver. Despeje sobre o pão e deixe descansar por 10 minutos.
3. Bata os ovos com o açúcar, a essência de baunilha e a canela (se usar).
4. Misture os ovos batidos ao pão embebido no leite e mexa bem até ficar homogêneo.
5. Unte uma forma de pudim pequena e despeje a mistura na forma.
6. Asse em banho-maria no forno preaquecido a 180 °C por 40 a 50 minutos, ou até que o pudim esteja firme.
7. Deixe esfriar antes de desenformar e sirva gelado.

Doce de Leite Caseiro (Reaproveitamento de Leite)

Ingredientes

- 2 litros de leite reaproveitado (próximo da validade ou levemente talhado)
- 4 xícaras (chá) de açúcar (800 g)

Modo de Preparo

1. Coe o leite se houver grumos e despeje em uma panela grande.
2. Adicione o açúcar e leve ao fogo médio, mexendo até dissolver.
3. Reduza o fogo e mexa constantemente para evitar que grude no fundo.
4. Após cerca de 40 a 60 minutos, o doce começará a engrossar e ganhar cor dourada.
5. Cozinhe até atingir a textura desejada: cremosa ou firme.
6. Retire do fogo, deixe esfriar e armazene em potes limpos e secos.

Armazenamento e Validade

- Manter refrigerado em recipiente fechado por até 7 dias.
- Pode ser congelado por até 3 meses.

Observações: Leite levemente talhado pode ser usado sem riscos, desde que não esteja azedo ou estragado.

Concluimos que:

Com menos desperdício, garantimos uma alimentação mais equilibrada, saborosa e sustentável, reaproveitando cada ingrediente com inteligência e respeito ao planeta."



Ao realizarmos um bom trabalho na obra de Deus, estamos oferecendo o nosso melhor:

Vamos juntos reduzir o desperdício e transformar o que fazemos com tanto amor em preparações seguras para continuar nutrindo as pessoas com criatividade e deliciosas refeições!

Deus Abençoe

RGE | 2025

CONTATO COZINHA BRÁS:

(11) 3299-0204

