

Gastronomía y Sostenibilidad



INTRODUÇÃO

Agradecemos aos professores por compartilhar conosco conhecimentos e aprender juntos sobre a GASTRONOMIA e a SUSTENTABILIDADE como parceiras em busca de um planeta mais sustentável, envolvendo o reaproveitamento dos alimentos que utilizamos no nosso dia a dia, criando assim deliciosas receitas.

Agradecemos nossas famílias por nos ajudarem a abranger nosso conhecimento com pesquisas e informações pertinentes sobre o assunto do PIS 2019.

Agradecemos ao Colégio Marista Champagnat sede Ribeirão Preto- SP por nos proporcionar o projeto PIS como uma obra de aprendizagem contínua, com o objetivo de contribuir para nossa transformação pessoal.

Com carinho e gratidão, 4º ano manhã Colégio Marista
Champagnat!

RECEITAS

1. Abobrinha recheada com casca (Ana Júlia)
2. Sorvete de manga com casca (Ana Luiza)
3. Reaproveitando o Arroz (Beatriz)
4. Abóbora Cabotiá assada com casca (Cauê)
5. Rocambole Bicolor (Enrico)
6. Pastel de mandioca frito ou assado (Enzo)
7. Batata frita com casca (Felipe)
8. Farofa de casca de melão (Gianluca)
9. Panqueca de aveia com soja (João Francisco)
10. Sorvete de jabuticaba com casca (Letícia)
11. Bolo de carambola (Lorena)
12. Batata recheada assada (Maria Eduarda)
13. Bolo de laranja com casca (Matheus)
14. Pudim de goiaba vermelha inteira (Monique)
15. Bolo de casca de banana (Nathan)
16. Farofa Rica (Pedro Pontes)
17. Pudim de pão amanhecido (Pedro Faraco)
18. Pudim verde (Sofia)
19. Biscoitos da casca de laranja e castanha do Pará (Thamires)

Receita de abobrinha recheada

Ingredientes

3 abobrinhas italianas

1 tomate

1 cebola

2 dentes de alho

1 colher de catupiry

200 gramas de bacon

1 colher de azeite

100 gramas de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Corte as abobrinhas ao meio, coloque na panela com água, deixe ferver por 20 minutos.

Retire as abobrinhas da água, com uma colher retire o miolo e reserve

Em uma panela coloque azeite, alho e a cebola deixe fritar, junte o miolo da abobrinha, o tomate e após coloque uma colher de catupiry e desligue.

Após o recheio estar pronto, coloque dentro das abobrinhas, salpique parmesão e leve ao forno para gratinar após retirar do forno salpique o bacon em cubos sirva com arroz branco e grelhado.

SORVETE DE MANGA

INGREDIENTES

3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA

2 XÍCARAS DE (CHÁ) DE AÇÚCAR MASCAVO

1 SACHÊ DE GELATINA SEM SABOR

½ XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA PARA HIDRATAR A GELATINA

2 MANGAS CASCA E SEM CAROÇO

MODO DE PREPARO

LEVE AO FOGO AS 3 XÍCARAS DE ÁGUA COM O AÇÚCAR E MEXA ATÉ FORMAR UMA CALDA GROSSA. BATA A MANGA COM A CASCA NO LIQUÍDIFICADOR. MISTURE A MANGA BATIDA COM A CALDA E DEIXE ESFRIAR. LEVE AO FREEZER. DEPOIS DE CONGELADO, RETIRE DO FREEZER. CONSERVE NO FREEZER PARA MANTER A CONSISTÊNCIA DE SORVETE.

Bolinho de arroz

Ingredientes:

- 2 xícaras(chá)de arroz cozido
- 1 colher(sopa)de cebola picada
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres (sopa)de salsinha
- 2 ovos
- 1 xícara(chá)de farinha de trigo
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por meia hora ou fritar em óleo quente.

Abóbora cabotiá assada com a casca

Ingredientes

½ abóbora cabotiá (japonesa)

4 dentes de alho com casca e amassado com faca

Alecrim fresco

Tomilho fresco

Manjerição fresco

Sal e pimenta do reino a gosto

Azeite o quanto basta

Modo de preparo

Lave a abóbora e seque-a com um papel toalha. Retire as sementes e reserve. Corte-a em fatias com aproximadamente 2 cm, arrume numa assadeira e regue com azeite.

Distribua os dentes de alho, os raminhos de alecrim, tomilho e manjerição sobre a abóbora. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Leve ao forno preaquecido em 180°C por 20 minutos. Retire do forno e regue a abóbora com o azeite. Coloque no fogo por mais 10 minutos ou até que esteja totalmente cozida (você pode observar ao enfiar uma faca na abóbora).

Enquanto a abóbora está no forno, lave as sementes e retire os fiapos de abóbora que porventura estejam grudados neles. Seque as sementes com papel toalha.

Coloque as sementes num refratário e leve ao forno junto com a abóbora.

Fique de olho e assim que elas estiverem crocantes, retire do forno e coloque uma colher de sopa de manteiga derretida por cima. Polvilhe um pouco de sal e volte as sementes ao forno por mais 5 minutos.

Retire as fatias de abóbora do forno, arrume-as numa travessa, regue com o azeite que está na assadeira e distribua um pouco das sementes por cima.

Esse é um acompanhamento delicioso e nutritivo para sua refeição.

Rocambole bicolor

Ingredientes para a massa:

- 1 ½ xícara (chá) de cenoura
- ½ xícara (chá) de água
- 3 unidades de ovos
- 2 xícaras(chá) de açúcar
- 2 xícaras(chá) de farinha de trigo
- 1 colher(sopa) de fermento em pó

Recheio:

- 3 xícaras(chá) de beterraba ralada
- 2 unidades laranja
- 2 xícaras(chá) açúcar
- 2 colheres(sopa) coco ralado
- Açúcar para polvilhar.

Modo de preparo: Bata a cenoura com água e reserve. Bata os ovos até dobrarem de volume, acrescente o açúcar e continue batendo. Junte o suco de cenoura e bata mais um pouco. Peneire a farinha e misture à massa, mexendo delicadamente. Acrescente o fermento e asse em assadeira untada, em forno preaquecido. Para o recheio, junte a beterraba ralada, o suco de laranja, o açúcar e leve ao fogo até secar todo o líquido. Acrescente o coco ralado e misture bem. Para enrolar, desenforme o bolo ainda quente sobre um filme plástico e espalhe o

recheio. Enrole cuidadosamente para não quebrar.
Polvilhe o açúcar.

Sorvete de jabuticaba com casca

INGREDIENTES:

3 e ½ xícaras [chá] de jabuticabas inteiras e lavadas (com casca)

1 lata de leite condensado

1 lata de leite (use a lata de leite condensado para medir o leite)

PREPARO:

Coloque as jabuticabas numa panela grande e que acomode tudo bem junto, esmague com as mãos pra estourar a maior parte das bolinhas (algumas fechadas não mudarão a receita).

Aqueça e mantenha no fogo por uns 5 minutos, até surgir um líquido rosado.

Transfira tudo para o copo do liquidificador e bata até obter uma pasta homogênea, mas que ainda terá vários pedacinhos de casca. Pra conseguir um

sorvete não tão adstringente, que não “pegue” tanto na boca, passe tudo por uma peneira, mas sem espremer muito.

Reserve.

Junte o leite condensado e o leite e deixe esfriar.

Transfira pra cuba da sorveteira e turbine por uns 40min, até conseguir um sorvete bem cremoso.

Bolo de laranja com casca

Ingredientes

- 2 laranjas médias
- ¼ xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras(chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no Liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar, e a baunilha. Despejar essa mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

BOLO DE CASCA DE BANANA

CASCA DE 4 BANANAS, BEM LAVADAS E PICADAS, 2 OVOS, 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE, 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA, 2 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA, 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ.

PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE BANANA, AS GEMAS, O LEITE, A MARGARINA E O AÇÚCAR. TRANSFIRA ESSA MISTURA PARA UMA VASILHA E ACRESCENTE A FARINHA DE ROSCA. MEXA BEM. BATATA AS CLARAS EM NEVÊ E ADICIONE AOS POUCOS A MASSA JUNTO COM O FERMENTO. DESPEJE EM UMA ASSADEIRA UNTADA E ENFARINHADA (VOCÊ TAMBÉM PODE USAR AÇÚCAR COM CANELA NO LUGAR DA FARINHA). LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO EM TEMPERATURA MÉDIA POR 40 MINUTOS.

Pudim de pão amanhecido

3 pães pequenos amanhecidos

500ml de leite

3 ovos inteiros

2 xícaras de chá de açúcar

Raspa de limão á gosto

1 xícara de chá de coco ralado fresco.

Preparo:

Corte as rodelas de pães com aproximadamente 2 centímetros de espessura cada. Distribua as rodelas de pão no fundo do refratário. No liquidificador, bata o leite, os ovos e o açúcar. Acrescente as raspas de limão e o coco. Despeje a mistura sobre o pão e asse em banho-maria no forno pré-aquecido, por 30 minutos. Espere amornar e leve para a geladeira, servir gelado.

Pudim verde

Ingredientes:

3 xícaras (chá) folhas de brócolis picadas

1 ½ xícara (chá) Leite em pó

3 xícaras (chá) água

3 ovos

2 colheres açúcar

2 colheres farinha de trigo

Modo de preparo

Afervente as folhas de brócolis, escorra e bata no liquidificador com os ovos e demais ingredientes, reserve. Caramelize uma forma de anel, despeje o conteúdo do liquidificador e asse em banho-maria em forno pré aquecido por 45 minutos. Deixe esfriar, desenforme e sirva frio.

BISCOITOS DA CASCA DE LARANJA E CASTANHA DO PARÁ

1 XÍCARA DE CHÁ DE MANTEIGA OU MARGARINA

1 XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR

1 OVO

1 COLHER DE SOPA DE CASCA DE LARANJA RALADA (NÃO COLOCAR A PARTE BRANCA DA FRUTA).

2 COLHERES SOPA DE SUCO DE LARANJA

3 ¾ XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA TRIGO

½ COLHER DE CHÁ BICARBONATO DE SÓDIO

½ XÍCARA DE CHÁ DE CASTANHAS DO PARÁ

MODO DE PREPARO

**1. NA BATEDEIRA BATA A MANTEIGA OU
MAGARINA COM AÇÚCAR ATÉ OBTER UM
CREME LEVE E FOFO**

**- JUNTE OVO A CASCA E O SUCO DA
LARANJA E BATA BEM**

**3. - MISTURE A FARINHA E O
BIRCABONATO SEPARADAMENTE E
ACRESCENTE AO CREME DE MANTEIGA
E MISTURE BEM**

**4. - JUNTE AS CASTANHAS E MISTURE
NOVAMENTE**

**5. - FORME ROLOS DE UM 3CM DE
DIAMETRO E CORTE EM FATIA DE 0,5CM**

**6. COLOQUE EM ASSADEIRA UNTADA E
ASSE EM FORNO PRÉ AQUECIDO (200°C)**

POR 8-10 MINUTOS OU ATÉ QUE AS BORDAS ESTEJAM DOURADAS.

7. DEIXE ESFRIAR E CONSERVE EM LATAS FECHADAS.