



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA

10 receitas saborosas  
e fáceis de fazer



Tassiane de Fátima Castilho

# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Kibe de Berinjela

### Ingredientes:

- 2 berinjelas médias
- 1 batata média cozida
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 xícara de trigo para kibe
- Folhas de hortelã, sal e pimenta a gosto



### Modo de preparo:

Higienize as berinjelas, corte em cubos e coloque em uma panela, leve ao fogo até que as berinjelas estejam macias, desligue o fogo e deixe esfriar.

Hidrate o trigo com uma xícara de água quente por 30 minutos. Bata a berinjela no liquidificador, em uma vasilha. Coloque o alho, a cebola e o hortelã picados, a batata amassada, a berinjela batida, o trigo, o sal e a pimenta a gosto.

Misture bem, coloque em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido por, aproximadamente, 30 minutos.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Torta de Legumes



### Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha
- 1 abobrinha média ralada
- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara de Ora-pro-nóbis picada
- 1 cebola média picada
- 3 tomates sem semente picados
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto



### Modo de preparo:

Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo ou batedor, adicione os demais ingredientes e mexa até incorporar, se quiser pode colocar atum, sardinha, frango ou presunto.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada, asse em forno médio pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos.





## Arroz de couve-flor

### Ingredientes:

- 1 couve-flor crua ralada,
- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara de milho cozido
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 3 ovos, ligeiramente, batidos.
- Sal e pimenta a gosto.



### Modo de preparo:

Numa panela média, coloque 2 colheres de óleo, o alho e a cebola. Refogue por 2 minutos, adicione a couve-flor, a cenoura e o milho e deixe cozinhar em fogo baixo e com a panela tampada até que os legumes estejam macios. Destampe a panela, aumente o fogo e mexa até que toda a água seque.

Coloque os ovos batidos, o sal e a pimenta e mexa bem até que os ovos cozinhem e todos os ingredientes estejam "soltos" (não em blocos), desligue o fogo e sirva a seguir.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Charuto de couve

### Ingredientes:

- 10 folhas grandes de couve higienizadas
- 250g de arroz cru
- 250g de carne moída
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 3 tomates picados
- Sal e pimenta a gosto



### Modo de preparo:

Ferva 1 litro de água e coloque numa assadeira, passe as folhas de couve na água quente. Misture a carne moída crua com o arroz cru, coloque sal e pimenta a gosto. Faça charutos colocando cerca de 3 colheres da mistura de arroz com carne sobre as folhas de couve.

Numa panela grande, frite o alho e a cebola em 2 colheres de óleo ou azeite, coloque os tomates picados e cubra com água. Quando reduzir pela metade o molho, desligue o fogo, coloque, delicadamente, os charutos, cubra-os com água e leve ao fogo. Cozinhe por cerca de 20 minutos. Sirva em seguida.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Torta básica

### Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de farinha
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de atum ou sardinha
- 1 cebola média picada
- 3 tomates sem semente picados
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Sal e pimenta a gosto



### Modo de preparo:

Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo ou batedor, adicione os demais ingredientes e mexa até incorporar, se quiser pode colocar atum, sardinha, frango ou presunto.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada, asse em forno médio pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Bolo de banana sem açúcar



### Ingredientes:

- 4 bananas nanicas
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de aveia
- 1 xícara de uva passa
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



### Modo de preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.

Numa vasilha, misture aveia, a uva passa, o fermento e a mistura do liquidificador.

Mexa, delicadamente, até obter uma massa homogênea.

Coloque em forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 35 minutos.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Brownie de batata-doce

### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de farinha
- ½ xícara (chá) de óleo
- 4 batatas-doces médias cozidas
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 ovo
- 1 colher (de café) de sal
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- Amendoim torrado sem pele (opcional)



### Modo de preparo:

Numa vasilha, coloque a batata-doce amassada (textura de purê), acrescente os demais ingredientes, misture bem.

Coloque em forma untada e polvilhada com chocolate em pó.

Asse em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 30 minutos.





# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Bolo de cabotiá

### Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de abóbora cabotiá crua picada
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 100g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



### Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a cabotiá e o óleo.

Coloque a mistura numa vasilha e acrescente os demais ingredientes, misture até ficar homogêneo.

Despeje a mistura numa forma untada e enfarinhada, leve para assar em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 35 minutos. Desenforme morno.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Pudim de leite em pó



### Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de açúcar
- 1 ½ xícara (de chá) de leite integral
- ½ xícara (de chá) de leite em pó
- 1 colher (de café) de sal

### Para calda

- 1 xícara (de chá) de açúcar
- ½ xícara de água
- Raspas de 1 limão

### Modo de preparo:

Primeiro você deverá fazer a calda misturando a água e o açúcar numa tigela, depois transfira para uma panela e leve ao fogo médio (não mexa a calda para que não cristalice), deixe cozinhar até que a calda esteja com uma coloração dourada, desligue e transfira a calda para uma forma de furo no meio de tamanho médio.

Bata os demais ingredientes no liquidificador ou numa tigela com um batedor, despeje a mistura sobre a calda, cubra com papel alumínio e leve ao forno em banho-maria por cerca de 45 minutos, em temperatura média. Faça o teste do palito para verificar se já está assado, isto é, espete com um palito ou uma faquinha o pudim, se sair limpo significa que já está assado. Deixe esfriar, coloque na geladeira por 12 horas antes de servir.



# COZINHA NUTRITIVA E DESCOMPLICADA



## Mousse de chocolate com abacate

### Ingredientes:

- 1 abacate médio maduro
- ½ xícara de chocolate em pó
- ½ xícara de ameixa seca  
sem caroço
- 1 frasco (200ml) de leite de coco



### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 10 minutos ou até que a mistura esteja homogênea, coloque em um recipiente com tampa e leve à geladeira por no mínimo 12 horas. Sirva gelado.





Este livreto de receitas é uma publicação do Programa Aprendendo com Prazer, para Crescer Saudável, do Instituto Arcor Brasil.

