

# DIVINO ALIMENTO

ALIMENTO DE TODO MUNDO



como usar bem seus alimentos saudáveis

COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA  
SÃO LUIZ DO PARAITINGA - 2020



# COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA

**ESTE IMPORTANTE REGISTRO SE FEZ ATRAVÉS DE UM ATO SINGELO: COZINHAR ALIMENTOS TÃO NOBRES E TROCAR RECEITAS, QUE FORAM AQUI COMPILADAS.**

**SURGIU DA VONTADE DE UM GRUPO DE CONSUMIDORES DA CESTA AGROECOLÓGICA, VINCULADO A CAMPANHA, QUE DE FORMA CRIATIVA E DIVERTIDA RESOLVEU COMPARTILHAR FÓRMULAS E NOVAS MANEIRAS DE USAR OS ALIMENTOS SAZONAIS PARA APROVEITÁ-LOS INTEGRALMENTE.**

**EXPRESSAMOS ASSIM, COM NOSSAS TROCAS DE SABERES E SABORES, NOSSO DESEJO DE QUE TODO O PLANETA TENHA ACESSO A ALIMENTOS SAUDÁVEIS, PRODUZIDOS DE MANEIRA RESPEITOSA COM NOSSA TERRA.**

**ESPERAMOS QUE TODOS OS AGRICULTORES SEJAM DEVIDAMENTE VALORIZADOS POR SEU TRABALHO E QUE TODA A TERRA RECEBA DE VOLTA, TODO O AMOR QUE NOS ENTREGA, QUANDO NOS ALIMENTAMOS DELA.**



## **A CAMPANHA**

*Divino Alimento  
alimento de todo mundo*

**NASCE NA CIDADE DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA, INTERIOR DE SÃO PAULO, DURANTE UM MOMENTO INUSITADO DO NOSSO PLANETA:**

**A QUARENTENA DEFLAGRADA EM 2020.**

**HOJE, MAIS DO QUE NUNCA, FOI NECESSÁRIO INTEGRAR OS AGRICULTORES A QUEM CONSOME OS ALIMENTOS, PARA O RESGATE DA SAÚDE E DIGNIFICAÇÃO DO TRABALHO NO CAMPO.**





## 01 INGREDIENTES

Você está recebendo uma cesta de alimentos de verdade:  
produtos da estação, sem venenos;  
ingredientes de qualidade, que podem se transformar em muitas coisas gostosas para você e sua família.



# TEM MUITA SAÚDE NA CESTA

## 02 MODO DE FAZER

Pertinho de vocês, foram as famílias, do Seu Nelson e da Da. Maria, da Ivanilda, da Maria Helena, do Sr. João Leandro e filhos, do José Veríssimo, do Caio e Ana Flávia, do Sr. Nelson do cogumelo, da Santina, da Da. Cidinha e Sr. Orlando, da Da. Cida e Seu Alberto, da Marcela, que plantaram e colheram o alimento que está chegando na mesa da sua casa.

## 03

Alguns tiraram leite, respeitosamente, e processaram os queijos e a manteiga.



# TEM MUITA SAÚDE NA CESTA

## 01 INGREDIENTES

Seu brócolis, seu inhame, sua banana, seu queijo, tem nome e sobrenome!

Eles tem Identidade ...  
da sua região, da sua terra!

Quer maior felicidade !?

## 02 MODO DE FAZER

A vitalidade dos seus alimentos é maior!

Um alimento produzido de maneira natural, é mais rico em vitaminas, sais minerais.

## 03

Prepare sempre pratos com muita cor! Cada cor que ilumina a refeição, tem uma vitamina diferente!



## 04



Varie o jeito de fazer, coloque temperinhos gostosos, acrescentando um toque de sabor diferente , em cada refeição!

Mão na massa...  
na batata, no cará-  
moela, na  
salsinha, no  
peixinho da horta,  
no tomate ....





- 08 Couve flor ao forno
- 09 Torta de Salsinha
- 10 Fermento Caseiro
- 11 Biomassa de Banana
- 12 Bife e Farofinha de Cascas
- 13 Pudim de Cara-Moela
- 14 Yogurte de Inhame
- 15 Pexinhos da Horta
- 16 Torta de Repolho
- 17 Bolo de Pão de Queijo
- 18 Pão de Inhame
- 19 Bolo de Tangerina e calda de banana
- 20 Chile Vegano
- 21 Biscoitos de queijo
- 22 Leite de Amendoim
- 23 Torta de Liquidificador
- 24 Bolinhos de Brócolis
- 25 Pesto de pinhão e abacate
- 26 Prato de shimeji e abóbora com coco
- 27 Bombocado de Mandioca
- 28 Geleia de laranja
- 29 Picles de Rabanete
- 30 Requeijame
- 31 Pão de Leite fácil
- 32 Paçoca de Pinhão
- 33 Bombocado de Mandioca
- 34 Nhoque de Inhame
- 35 Torta de Biomassa de Banana
- 36 Manteiga Vegetal
- 37 Esperança



# Receita da Luísa, filha da Ana Lucia

COUVE FLOR AO FORNO

## ingredientes

- 1 couve flor
- Manteiga
- azeite
- 1 dente de alho
- alecrim
- sal a gosto



## modo de fazer

- Colocar por trinta minutos no forno temperada com azeite, pimenta do reino e sal.
- Depois colocar em uma frigideira quente, a manteiga, o dente de alho inteiro e um raminho de alecrim.
- Quando a manteiga derreter, banhar a couve flor, com ajuda de uma colher.
- Faça isso por uns 5 minutos até ela ficar dourada.

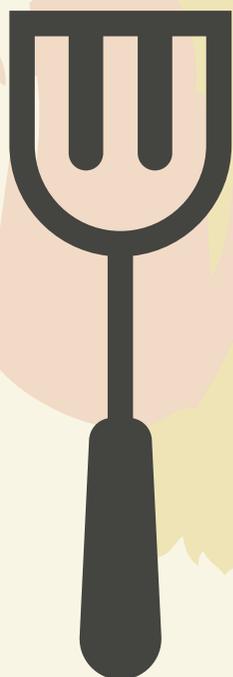
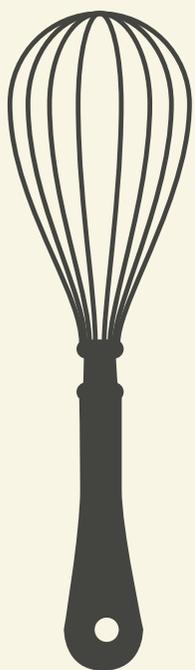
# TORTA DE SALSINHA DA VOVÓ DA MARCELA

## INGREDIENTES

- 8 colheres rasas de óleo ( de preferência de girassol)
- 1 ovo
- 1 pires de queijo ralado
- Bastante salsinha picada
- 2 dentes de alho esmagados
- 1 copo de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 10 a 12 colheres de farinha de trigo

## MODO DE FAZER

Misture tudo, despeje numa assadeira untada, e asse por mais ou menos trinta minutos, em forno de 180 a 200°



# dica



## **NOSSO FERMENTO CASEIRO**

100 GRAMAS DE  
CREMOR DE TÁRTARO

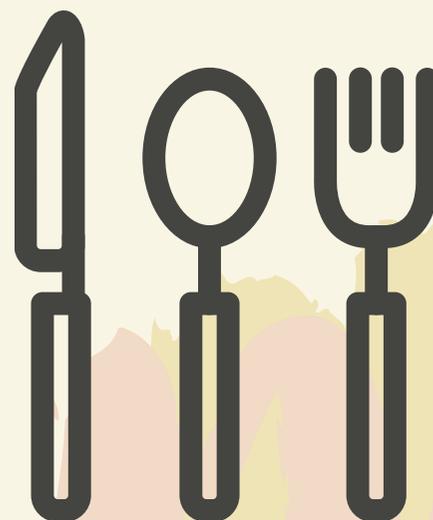
50 GRAMAS DE  
BICARBONATO DE  
SÓDIO

50 GRAMAS DE  
FÉCULA DE BATATA

MISTURE TODOS OS  
INGREDIENTES EM  
POTE DE VIDRO  
COM TAMP,  
SACUDA BEM ATÉ  
QUE TUDO ESTEJA  
MISTURADO.  
VOCÊ PODE  
SUBSTITUIR O  
FERMENTO NA  
MESMA PROPORÇÃO  
DO CONVENCIONAL

Você sabia que o fermento industrializado contém ingredientes transgênicos? Então vamos fazer nosso próprio fermento

**ESSA RECEITA FOI DESENVOLVIDA E OFERECIDA PELO PESSOAL DA @KOMBI CURA**



# BIOMASSA DE BANANA VERDE

RECEITINHA DA REDE BROTAR - SÃO SEBASTIÃO

## MODO DE PREPARO

- CORTE AS BANANAS COM CASCA E CABINHO DO CACHO;
- LAVE, COLOQUE NA PANELA DE PRESSÃO E COLOQUE ÁGUA ATÉ QUE FIQUEM COBERTAS;
- QUANDO PEGAR PRESSÃO, ABAIXE O FOGO E DEIXE FERVER POR 8 MINUTOS;
- RETIRE AS BANANAS, ABRA COM UMA FACA E RETIRE A POLPA.
- BATA AINDA QUENTE, NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR, FORMANDO UMA MASSA BEM ESPESSA.
- PODE SER CONGELADA EM PEQUENAS PORÇÕES, POR ATÉ DOIS MESES;
- PODE SER USADA COMO ESPESSANTE EM SUCOS E VITAMINAS, SENDO SUBSTITUTA, EM BOA PARTE DAS RECEITAS, QUE UTILIZAM, ÓLEO, MAIONESE OU CREME DE LEITE, SEM ALTERAR O SABOR FINAL DOS PRATOS.

# USANDO A CASCA DE BANANA

## BIFE DE CASCA DE BANANA

- CORTE EM TIRAS, USE SAL A GOSTO E SEUS TEMPERINHOS;
- ACRESCENTE UM OVO BATIDO E 3 COLHERES DE AVEIA OU OUTRA FARINHA QUE ENRIQUEÇA A MISTURA E DÊ LIGA.
- UNTE UMA FRIGIDEIRA , DE PREFERÊNCIA COM AZEITE OU ÓLEO DE COCO.
- ESPALHE A MASSA NO TAMANHO QUE DESEJAR E DOURE DE AMBOS OS LADOS.

## FAROFINHA DE CASCA DE BANANA

- CORTE AS CASCAS EM TIRAS FINAS;
- REFOGUE EM ALHO E CEBOLA;
- PODE COLOCAR TALOS, FOLHAS DE CENOURA, ABOBRINHA RALADA, OVOS FRITOS NO REFOGADO OU COZIDOS PARA FINALIZAR.
- USE A FARINHA DE MILHO OU DE MANDIOCA.



*SE DESEJAR, PODE COBRIR COM MOLHO E QUEIJOS*



# PUDIM DE CARÁ-MOELA

RECEITINHA DA MAYARA

## ingredientes

- 300 gramas de Cará -Moela, cozido e espremido
- 1 lata de Leite Condensado
- 1 lata de Leite de Coco
- (usar a mesma medida do Leite condensado)
- 1/2 xícara de açúcar cristal
- 50 gramas Manteiga
- 1 Coco ralado
- 25 gramas de Uvas Passas Brancas
- 25 gramas de Uvas Passas Pretas
- 4 ovos
- 1 pitada de noz-moscada
- (1 colher de café)

### Calda

- 1 Xícara de chá de açúcar
- 1/2 Xícara de chá de água

## modo de fazer

- Prepare a calda, fervendo o açúcar com a água, até obter ponto de caramelo.
- Unte a forma com a calda e reserve;
- Coloque na batedeira os ingredientes do pudim, exceto as passas e o coco
- Bata até obter uma massa homogênea
- Adicione as passas e o coco, mexendo bem
- Coloque a massa na forma reservada
- Asse em banho-Maria em forno a 200° pré-aquecido por aproximadamente 1 hora, ou até que furando com um palito este saia limpo
- Desenforme ainda morno
- Sirva bem gelado



DICA :O coco pode ser substituído por 1 xícara de chá de amendoim torrado e moído ou 300 gramas de queijo minas duro ou tipo Palmira



# INHAME, HUMMMMM



## YOGURTINHO DE INHAME

- COZINHE O INHAME , BEM COZIDINHO.
- ESCORRA A ÁGUA E BATA NO LIQUIDIFICADOR
- COLOQUE AS FRUTAS E BATA POR 3 MINUTOS
- DEPOIS É SÓ COLOCAR PARA GELAR E SABOREAR.



Receitinha testada pela Marta



COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA



## PEIXINHO DA HORTA



Receitinha da Bela Gil, que a Camila testou

### ingredientes

- folhinhas de peixinho
- tapioca (sem conservantes)
- farinha de mandioca
- sal a gosto



**ESSA DELÍCIA  
CROCANTE DURA  
UNS 3 DIAS EM POTE  
FECHADO**

### modo de fazer

- Dilua a tapioca em uma xícara de água e uma boa pitada de sal.
- Molhe a folha na água de tapioca e depois passe na farinha de mandioca.
- Pode temperar a farinha, com ervas como o alecrim, orégano, manjericão;
- Coloque numa forma e regue com bastante azeite.
- Leve para o forno pré-aquecido a 180° C por 25 minutos.



# TORTA DE REPOLHO

## RECEITA DA MAYA

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de ricota(+ou-200g)
- 4 ovos inteiros
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Aproximadamente 300g de repolho verde fatiado fininho
- 2 tomates picadinhos, sem sementes
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho triturados
- Cebolinha verde a gosto
- Pimenta do reino (meia colher de chá)
- 1 colher (de chá )de sal
- 2 colheres (sopa)de azeite
- Formas untadas e polvilhadas com fubá
- Forno 180°+ou-25minutos

### MODO DE PREPARO

- Em uma vasilha coloque o repolho,o tomate,a cebola,o alho a cebolinha verde,o azeite o sal e a pimenta; misture tudo e reserve.
- No liquidificador coloque a ricota e os ovos e bata por um minuto,Depois despeje a massa na vasilha com os ingredientes reservados e misture bem
- Por último coloque o fermento em pó,com a massa pronta coloque na forma untada e polvilhada com fubá e leve para assar em forno pré aquecido a 180°por +ou-25 minutos ou até ficar levemente douradinha.

## RECEITA DA CAMILA



# BOLO DE PÃO DE QUEIJO



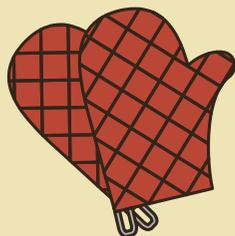
### INGREDIENTES

- 3 ovos inteiros
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (café) de sal
- 150 g de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### MODO DE FAZER

- Preaqueça o forno em 180° C por 20 minutos e unte com óleo uma forma redonda com furo central.
- Bata no liquidificador os ovos, o leite e o óleo.
- Em uma vasilha, misture aos poucos o polvilho, o queijo, e a mistura do liquidificador.
- Adicione por último o fermento e mexa delicadamente por alguns segundos.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por 30 minutos.

# PÃO DE INHAME DA MARI



- 3 inhames medio/Grande cozidos.
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 sopa açúcar (coloquei mascavo)
- 1 colher de chá de sal (no próximo vou colocar um pouco mais)
- 1 saquinho de fermento biológico seco
- 1 xícara de água morna.
- Bate tudo isso no LIQUIDIFICADOR.
  
- Põe numa bacia e acrescenta 4xic. e 1/2 de farinha ( eu coloquei 2 xic. de farinha branca)
- 1xic. farinha de arroz e 1 e 1/2 de trigo integral)
- Amassa bem e deixa crescer até dobrar de tamanho.
- (Deixei descansando em cima do fogao com o forno ligado).
- Aí divide a massa do jeito q vc quiser, amassando um pouco novamente e coloca na assadeira untada com óleo e farinha.
- Deixa crescer de novo até dobrar de tamanho. Aí põe no forno por 25 a 30min. Até dourar

*Pincelei gema de ovo em cima da massa crua pra dar um brilho*





RECEITA DA RAFAELA MAYA

BOLO DE TANGERINA COM  
CALDA DE BANANA  
MARAVILGOLD

### INGREDIENTES

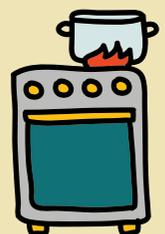
- 2x de farinha sem fermento
  - 1/2 de óleo
  - 1x se suco de tangerina
  - 1/2 de açúcar
  - 3 ovos
  - 2 tampinhas de fermento
- Bater tudo no liquidificador **MENOS O FERMENTO!!!** 
- **DEPOIS** misture o fermento na massa e mexa com a colher. Pronto. Reserve.

### MODO DE FAZER

#### CALDA

- 2 x de açúcar
  - 1/2 de água
- Derreta o açúcar e mexa até ficar na cor de caramelo
- Acrescente a água e misture até virar uma calda e pronto.
- Unte a forma com óleo e farinha
- Acrescente a calda e depois as bananas picadas e em
- seguida a massa!

*Aguarde o tempo necessário para ficar bem assada.  
E bom apetite*





## RECEITA DO TAKESHI

### CHILE VEGANO COM O QUE TINHA NA CESTA E NA DISPENSA

#### INGREDIENTES

- 03 dentes de alho
- 01 cebola
- 1/2 kilo de abóbora
- 250 gramas de feijão cozido (mais de 1/2 kg depois de cozido, com caldinho e bem macio)
- cheiro verde
- 1 lata de tomate pelado ou 1/2 kg de tomates italianos maduros
- cominho
- páprica
- alguma pimenta (usei caiena, mas pode ser dedo de moça, calabresa, etc) não tinha pimentão, mas vai bem
- sal a gosto.

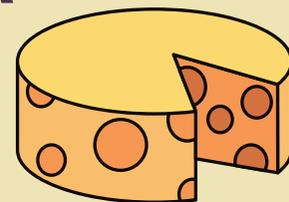
#### MODO DE FAZER



- Refoga a abóbora picada no azeite ou óleo até caramelizar ou tostar um pouco, adiciona cebola e alho, segue refogando.
- Adiciona o feijão com caldo já cozido e macio.
- Pode ir amassando um pouco pra ficar mais pastoso.
- Adiciona os tomates picados.
- Temperos a gosto, páprica generosa, cuidado com cominho
- que é meio metido a macho alfa, pimenta vai do gosto.
- Cheiro verde, coentro pra quem gosta, ou até manjeriço. O sal vai aos poucos, o caldo vai engrossando e o feijão puxando o sal, então o ponto mesmo é perto do final. Quando ficar parecendo um tutuzinho mole, tá pronto!
- O feijão é 250, 300 gramas cru. Ou uns 600, 700 gramas cozido com um pouco de caldo.



## BISCOITOS DE QUEIJO DA GOIANA ANA REZENDE



### INGREDIENTES

- 1 prato de polvilho
- 1 prato de queijo meia cura
- 4 ovos
- 1/2 de óleo de girassol
- Leite até dar o ponto de enrolar
- Sal a gosto

### MODO DE FAZER

- Misture o polvilho com o queijo ralado, acrescente o óleo, o sal e os ovos.
- Após misturar tudo, vai acrescentando o leite e amassando com as mãos até dar uma consistência para moldar os biscoitinhos!
- Untar uma forma com óleo e assar em temperatura de 200 °C.



*Em Goiás a gente usa polvilho caseiro, que fica uns 4 dias fermentando; para quem for usar polvilho industrializado, pode misturar meio de doce com meio de azedo!*



## LEITE DE AMENDOIM

- Deixar de molho, pelo menos 08 horas (eu deixei da noite pro dia), 1 e 1/2 xícara de amendoim cru.
- Usar água de qualidade porque o amendoim vai absorver e ficar gordinho.
- Tirando do molho , trocar a água e ferver os grãos com água nova.
- Quando levantar fervura , abaixar o fogo e deixar por cinco minutos
- Escorrer e bater com um litro de água morna .
- Escorrer e espremer bem num saco de voal.
- Com a sobra do amendoim espremido , pode ser feita uma ricotinha , temperada como você quiser , usando uma base de azeite e limão !
- Aí acrescenta temperinhos e sal a seu gosto !

• **Receitinha da Kombi Cura** •  
**testada e aprovada pela Juliana**

**COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA**

# TORTA DE LIQUIDIFICADOR DA MARTA

- 3 ovos
  - 2 xic farinha trigo ou farinha arroz integral
  - 1/4 xic oleo
  - 2 xic leite
  - 1 colher sopa fermento
  - 3 colheres queijo ralado
  - Sal a gosto
- 
- Bater tudo no liquidificador, colocar o recheio e cobrir com mais um pouco da massa
- 
- Levar ao forno em assadeira untada 180/200C

**A MARTA NOS DISSE  
QUE USOU AS  
FOLHAS DO  
BRÓCOLIS, DA COUVE  
FLOR E DA  
BETERRABA!  
VIU!? QUANDO É  
ÔRGANICO PODE!**



# BOLINHOS DE BROCÓLIS DA ANA LUCIA

## INGREDIENTES

- 2 xícara de brócolis em pedaços
- 3 ovos
- 1 cebola ralada
- 70 g de salsinha
- 75g parmesão
- 20 g de farinha de amêndoas

## MODO DE FAZER

- Cozinhar o brócolis até ficar macio , escorrer bem e amassar com garfo, acrescentar ovos e a cebola .
- Juntar a salsinha o queijo e a farinha de amêndoas.
- Misturar até formar uma massa homogênea
- Fazer bolinhos e assar em forno 180 graus.





## INVENÇÃO DA JULIANA

Shimeji com cebolinhas,  
salada, arroz integral +  
uma receita que  
inventei: abóbora cozida  
no leite de côco, com  
alho poró e um  
pouquinho (muito pouco  
mesmo) de hondashi.  
Lembra o sabor de  
moqueca.

tempero à  
base de peixe  
muito usado  
na culinária  
japonesa





## **TOMATINHOS LÁ DA CASA DA DANI, BATATA DOCE PESTO DE ABACATE, PINHÃO E MANJERICÃO**

- 1 prato bem bonito
- 1 toalha bem bonita
- colha tomatinhos da sua horta (se ainda não tiver é só começar)
- cozinhe bem os pinhões; amasse,
- misture o abacate e o manjericão, com um pouquinho de sal e azeite.
- cozinhe as batatas doces e corte em cubinhos para completar a festa.



**COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA**

# GELEIA DE LARANJA

## RECEITA DA MAYA

- 1 Kg de açúcar
- 12 Laranjas
  
- Antes de tudo tire a casca de 3 laranjas e corte em tirinhas finas.
  
- Então faça o suco de 6 laranjas.
  
- Das outras 6 laranjas aproveite a polpa sem tirar o suco.
  
- Em seguida coloque as cascas da laranja em uma panela, dê uma fervura e jogue esta água fora.
  
- Por fim, coloque na panela as tirinhas, o suco, a polpa, o açúcar ,a água e deixe ferver em fogo baixo até engrossar.
  
- A geleia estará pronta quando levantar uma espuma e ficar com brilho.

**COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA**



# BOLINHOS DE MANDIOCA DA CAMILA

## *Ingredientes essenciais:*

- Mandioca cozida
- Sal

## *Opcionais:*

- Ovo (para 300gramas de mandioca 2 ovos)
- cebolinha, salsinha, queijo, o que tiver na geladeira...
- Amasse a mandioca, misture tudo e frite em óleo quente.
- Para modelar o bolinho usei duas colheres .
- Bom apetite !



# RECEITA DE PICLES DE RABANETE DA MAYA

## ingredientes

- 10 rabanetes redondos
- 1 xícara de água
- 1/2 a 2/3 xícara de vinagre de álcool (quantidade varia com o seu gosto para acidez)
- 1 1/2 colher de chá de sal
- 1 1/2 colher de chá de açúcar
- 10 grãos de pimenta preta (amasse-os com uma faca)
- 1 dente de alho sem casca (inteiro)
- algumas folhas de salsinha com o talo
- Esterilize um pote de vidro deixando-o mergulhado em água fervente por 1 minuto (em fogo mínimo).
- Retire da água e deixe de cabeça para baixo sobre um pano de prato limpo.
- Leve ao fogo a água, o vinagre, o sal e o açúcar até que os dois últimos se dissolvam. Despeje essa mistura sobre os rabanetes, o alho e a pimenta que estão no pote de vidro.
- Deixe destampado e quando atingir temperatura ambiente, tampe e deixe na geladeira.
- Ele estará ideal para ser consumido depois de 24h.
- Caso o pote de vidro tenha sido bem esterilizado, durará até 30 dias na geladeira

**Rendimento: 1 vidro médio de conserva**

**Tempo de preparo: 15 minutos**

**Tempo de espera para consumir: 24h**

**COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA**



# FANTÁSTICA RECEITA DA MAYARA TESTADA PELA MARTA

## BOMBOCADO DE MANDIOCA

### Ingredientes

- 3 copos de mandioca crua ralada
- 3 ovos
- 1 copo de leite em pó
- 2 copos de açúcar
- 50 g de queijo parmesão
- 50 g de coco ralado
- 2 colheres de margarina
- 1 colher de fermento em pó

### Modo de Fazer

- Misture bem todos os ingredientes em uma bacia grande.
- Unte uma forma com margarina e trigo.
- Despeje todo conteúdo.
- Asse em forno médio por 30



USE UM COPO AMERICANO COMO PADRÃO DE  
MEDIDA





# REQUEIJAME

RECEITINHA DA BETH

- 4 a 5 inhames pequenos
- 1/2 cebola
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 pitadada de pimenta do reino
- sal a gosto
- suco de limão
- Cozinhe os inhames com casca até ficarem bem macios.
- Descasque, guarde um pouco da água do cozimento.
- Acrescente a cebola, o azeite, a pimenta e uma pitada de sal. Bata tudo no processador.
- Corrija o sal e acrescente o suco de limão, dando uma provadinha até que o sabor se harmonize.



- Varie a apresentação e o sabor da sua pastinha, acrescentando pimenta biquinho, nirá ou cebolinha picada, a cada receita.
- Você pode usar essa pastinha no café da manhã, ou naquele canapé saudável.



RECEITA DA CAMILA

# PÃO DE LEITE FÁCIL



PARTE 1

- 500g de farinha de trigo (cerca de 4 xícaras)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de açúcar (15g)
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco – 10g (ou 30g de fermento biológico fresco)
- 1 xícara de leite morno (240ml)
- 1 ovo
- 1/4 xícara de óleo (60ml)
- Leite para pincelar os pães



COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA



## PREPARO

- Em um recipiente junte a farinha de trigo, o sal, o açúcar e o fermento e misture tudo.
- Agora, coloque o leite, o ovo e o óleo e misture até que massa fique mais firme e seja possível manipular com as mãos.
- Atenção: se a massa ficar muito seca, pode colocar mais um pouco de leite
- e se ficar muito mole, pode colocar mais farinha para corrigir, mas sempre aos poucos para não perder o ponto. A massa deve ganhar consistência e soltar das mãos, mas ainda assim precisa estar macia ao toque.
- Quando perceber que é possível, transfira a massa para uma bancada limpa e enfarinhada e sove até que ela fique bem elástica (10 a 15 minutos. Se quiser, use uma batedeira com gancho neste processo ou sove dentro do próprio recipiente).
- Depois da sova, molde-a em uma bola, devolva para o recipiente, cubra e leve para descansar em um lugar fechado por pelo menos 1 hora ou até que a massa dobre de volume.
- Depois deste tempo, retire o ar da massa, você pode dividir em duas partes se quiser.
- Modele cada parte esticando a massa sobre uma bancada polvilhada com farinha de trigo e enrole.
- Transfira para uma forma untada a enfarinhada com a emenda virada para baixo e deixa descansar por mais 30 minutos para que a fermentação recomece.
- Depois deste tempo, pincele a superfície do pão com leite e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que os pães estejam bem dourados.
- Depois disso, é só retirar do forno e servir.
- Sugiro deixar esfriar por pelo menos 10 minutos antes de cortar.
- Você pode fazer recheado, doce ou salgado, esse pão é bem versátil.

*bom apetite*

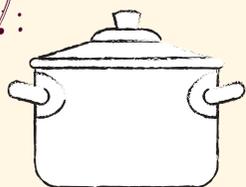


# PACOCA DE PINHÃO

RECEITA DA MARCELA

## ingredientes

- 500gr de carne bovina moída
- 500gr de carne de porco moído
- 500gr de pinhão cozido e triturado



## modo de fazer

- Cozinhar o pinhão na panela de pressão, descascar e triturar.
- Fritar as carnes separadas com tempero a gosto
- cebola
- alho
- azeite
- sal
- pimenta
- salsinha
- cebolinha
- Fritar o bacon e juntar as carnes, o pinhão e misturar bem.



## **NHOQUE DE INHAME, MAIS UMA RECEITA DO TAKESHI**



- Farinha de trigo 1 xícara,
- 3 colheres de farinha de mandioca
- 4 inhames grandes,
- óleo e sal.
- Fiz o nhoque rústico (com pedaços de inhame cozido).
- Depois de bem cozido na pressão, reservei o inhame na geladeira.
- Descasquei, amassei com a mão e acrescentei farinha de mandioca (3 colheres), um fio de óleo e farinha até dar ponto.
- Mais ou menos meio quilo de inhame pra uma xícara de farinha.
- O ponto dela é grudento, enrolei bolinhas como se fossem brigadeiro, com as mãos besuntadas de óleo.
- Levei à água fervente.
- Quando todas as bolinhas estavam boiando na água com sal, pus o molho orgânico pronto e decorei com brócolis assustado por 1 minuto na água fervente.
- O inhame amassado na mão deixa pedaços de inhame inteiros, e dá pra sentir na mordida. Sal a gosto na receita.
- Não temperei porque o inhame tem um gosto bem característico e o molho é bem temperado.

**COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA**

# TORTA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Gluten Free!

CRIAÇÃO DO TAKESHI

## ingredientes

- 3 bananas verdes cozidas (só o miolo, com a casca vc faz carne louca),
- 1 xícara de fubá (ou 1/2 fubá ,1/2 mandioca)
- 2 ovos, sal a gosto, meio copo de água,
- 1/2 copo de óleo.
- Essa é a massa de biomassa da roça.



## modo de fazer

- No recheio pode por o que quiser!
- Eu pus brócolis e alho poró.
- Aliás, eu pus talos de brócolis crus na massa. Super nutritivo!
- Assar em forma pequena ou de bolo.
- A massa fica grossa mesmo.
- Não esqueçam um pouco de fermento,mas ela fica parecida com cuscuz paulista.





## **A MAIS PERFEITA MANTEIGA VEGETAL RECEITA DA KOMBI CURA, TESTADA E APROVADA**

- 1 xícara de leite de amendoim ou outro leite vegetal
- (240 ml)
- 1/2 + 1/3 de xícara de inhame cozido (150 g)
- 2 colheres de chá de sumo de limão ou vinagre de maçã (10 ml)
- 1 ¼ de colher de chá de goma guar\*
- 1/2 xícara de óleo de coco sem sabor (120 ml)
- 1 colher de chá de sal integral (5 g)
- 1 colher de chá de corante natural de cenoura (receita bônus abaixo), ou 1/2 colher de chá de cúrcuma e 1/2 colher de páprica doce.
- Preparo
- Em um recipiente, adicione o leite e o sumo do limão. Com o auxílio de um fuê ou garfo misture bem.
- Reserve por 10 minutos (para dar uma leve talhada). Bata no liquidificador o inhame com leite até obter um creme homogêneo (eles devem estar quentinhos, tá?).
- Em seguida, adicione o sal e o corante natural - a receita dele na próxima parte no liquidificador ligado, acrescente a goma guar dissolvida no óleo de coco (se ele estiver sólido, derreta-o em "banho maria").
- Bata bem. Forre um recipiente com papel manteiga, despeje a manteiga sobre ele e leve para geladeira. Em 8 horas, a sua manteiga estará pronta. :)
- Rendimento: 462 gramas
- Validade: 5 dias na geladeira





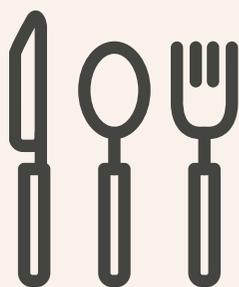
# dicas

## CREMOSIDADE PARA A MANTEIGA VEGETAL

### ESPESANTES

- 1. A recomendação para a receita é a goma guar mas você poderá trocar 1  $\frac{1}{4}$  colher de chá de goma guar por  $\frac{1}{2}$  +  $\frac{1}{4}$  de colher de chá de goma xantana, ou ainda por 4 colheres de chá de psyllium (em flocos ou em pó). Caso escolha o psyllium, hidrate-o por 10 minutos com metade do leite da receita.
- 2 - Coloração: nesta receita, você pode substituir o corante natural de cenoura por páprica doce e açafrão -  $\frac{1}{2}$  colher de chá de cada.
- 3 - Psyllium: o psyllium pode ser encontrado em duas versões. Em flocos e em pó. Se optar pelo flocos, a manteiga ficará um pouco granulada, mas não irá alterar o sabor. Tenha em mente que a textura da manteiga ficará mais cremosa.

- dicas do pessoal da @kombi Cura - curso de laticínios veganos



- 4 - Textura: A qualidade do espessante é essencial para chegar na textura perfeita desta receita. Um espessante de má qualidade ou que esteja fora do prazo de validade poderá deixar a sua querida manteiga com um aspecto borrachento, ou ficar muito mole o que não é o resultado esperado. Se for possível prefira comprar o espessante (goma guar ou goma xantana) em pacotinhos fechados de marcas especializadas, evite ao máximo comprá-lo a granel por não se saber a qualidade real destes produtos.

### Corante natural de cenoura



- Ingredientes:
  - - 1 cenoura grande (320 g)
  - -  $\frac{1}{2}$  xícara de água (120 ml)
- Preparo:
- Descasque e rale a cenoura. Após, bata bem com a água. Peneire (não jogue fora o bagaço, adicione sal, limão e azeite e coma com uma tapioca) e leve o sumo para uma panelinha. Deixe em fogo baixo até virar um purezinho de cenoura bem concentrado. Você pode utilizá-lo para dar cor em qualquer receita (doce ou salgada), pois não deixa sabor. Conserve na geladeira por até 5 dias. ou congele por até 3 meses.

# ESPERANÇA

COLEÇÃO RECEITAS DA CESTA  
PRIMEIRA COLETÂNEA

## INGREDIENTES

1 porção generosa  
de amor

1 porção de proteção

cuidados a gosto

## MODO DE FAZER

USE SEM MODERAÇÃO!

PROTEJA, AME,  
CUIDE DE  
DIVINAS MÃOZINHAS

DIVINAS SEMENTES

QUE PRECISAM CRESCER  
FORTES E SAUDÁVEIS  
PARA MELHORAR ESTE  
LINDO PLANETA!



ESTE MATERIAL FOI PRODUZIDO E EDITADO  
PELA SERAFIM-REDE COLABORATIVA PARA  
AGRICULTURA, ARTE E EDUCAÇÃO.

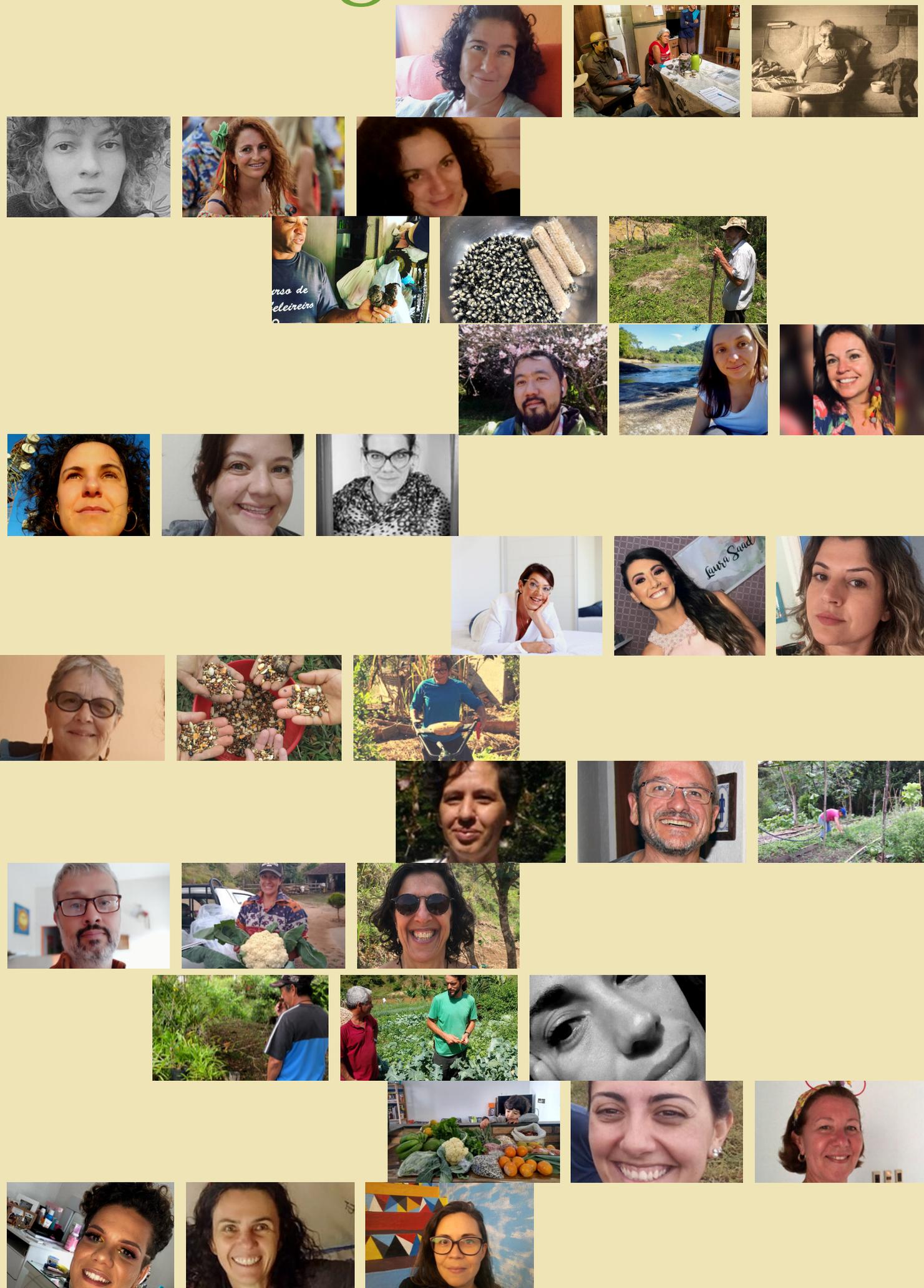
DEVE SER COMPARTILHADO!

AGRADECEMOS ESPECIALMENTE, A TODXS  
SERAFINS QUE TORNARAM POSSÍVEL ESTE  
ACONTECIMENTO.



AGRICULTURA | ARTE | EDUCAÇÃO

# nossa grande rede



# DIVINO ALIMENTO

ALIMENTO DE TODO MUNDO

## **ficha técnica**

### **Título:**

Divino Alimento - alimento de todo mundo.  
Como usar seus alimento saudáveis

### **Organização:**

Beth Sotrati

### **Revisão:**

Daniela Coura

### **Receitas e fotos:**

Grupo de consumidores de cestas agroecológicas de São Luiz do Paraitinga

### **Município:**

São Luiz do Paraitinga - SP

### **Data de publicação:**

26.06.2020

**Material integrante da campanha Divino Alimento**