

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS



UM EBOOK DE RECEITAS POR:
GET NUTRIÇÃO UFJF



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Polenta cremosa com Ora-
Pro-Nóbis

CAPÍTULO

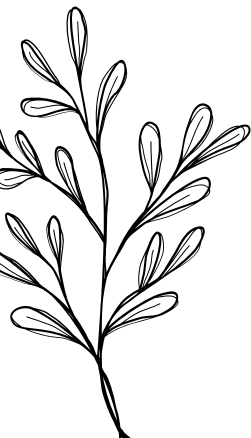
02

Lasanha de Peixinho da
Horta.

CAPÍTULO

03

Bolinho de Cará do Ar



CAPÍTULO

04

Caponata de Broto de
Bambu

CAPÍTULO

05

Carne de Casca de
Banana

CAPÍTULO

06

Panqueca Verde com
Queijo e Molho Branco

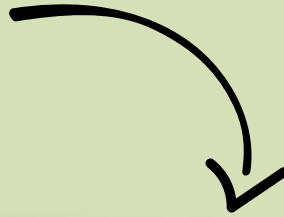


CAPÍTULO

01



*Polenta cremosa
com Ora-Pro-Nóbis*



INGREDIENTES

- 5 xícaras de chá de água
- 4 ½ colheres de sopa de fubá
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- 1 maço de Ora-Pro-Nóbis picada fina

MODO DE PREPARO

Para a polenta:

- Em uma panela adicione a água e deixe ferver.
- Depois adicione o fubá e sal e cozinhe misturando bem até atingir o ponto desejado (cremoso).

Para o Ora-Pro-Nóbis:

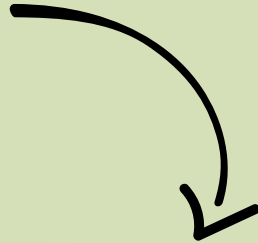
- Refogue o alho e a cebola com azeite.
- Adicione a Ora-Pro-Nóbis, um pouco de água e refogue bem, retirando o excesso de água ao final.

Sirva a polenta com a Ora-Pro-Nóbis refogada por cima. Se desejar, adicione um pouco de queijo ralado.

CAPÍTULO

02

*Lasanha de
Peixinho da Horta.*





40 min



6 porções

INGREDIENTES

- 30 folhas de Peixinho da horta
- 300 g de queijo muçarela
- 300 g de presunto
- Sal
- Pimenta-do-reino
- Ervas finas
- Queijo parmesão ralado
- Azeite
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 tomate
- Sal

MODO DE PREPARO

Para o molho:

- Refogue o alho, a cebola, o tomate e as azeitonas;
- Tempere com um pouquinho de pimenta e cozinhe até virar um molho espesso. Reserve;
- Em uma vasilha, coloque os ovos, o azeite, uma pitada de sal, a pimenta, as ervas finas e mexa bem; Molhe as folhas nessa mistura e distribua em uma forma untada;

Para a montagem:

- Coloque o presunto e o queijo por cima das folhas de peixinho e, em seguida, despeje o molho de tomate;
- Faça três camadas nessa ordem;
- Para finalizar, salpique um pouco de queijo ralado por cima e leve para assar por aproximadamente vinte minutos.

CAPÍTULO

03

*Bolinho de Cará
do Ar*



INGREDIENTES

- 1 cará médio, cozido e espremido (350 g)
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 3 colheres (sopa) de queijo tipo parmesão ralado
- ½ (chá) de farinha de trigo
- 100 g de muçarela cortada em cubos
- 1 gema de ovo batida
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, coloque o cará, o ovo, a manteiga, o queijo ralado, a farinha de trigo, aos poucos, e o sal. Misture bem com o auxílio de uma colher até obter uma massa homogênea.
- Divida a massa em pequenas porções, recheie cada uma com 1 cubo de queijo e modele esferas de 4 cm de diâmetro.
- Disponha em uma assadeira grande untada, leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por 20 minutos, virando na metade do tempo.
- Retire do forno e sirva em seguida.

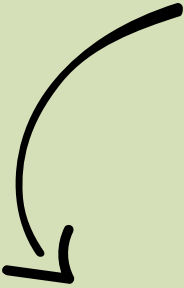
DICA:

1. *Esprema o cará ainda quente e espere esfriar antes de misturar com os outros ingredientes.*
2. *Se a massa ficar muito mole, adicione, aos poucos, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo.*

CAPÍTULO

04

*Caponata de
Brots de Bambu*



INGREDIENTES

- 1 broto de bambu
- 2 cebolas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cenoura grande
- 4 dentes de alho
- Sal à gosto
- Orégano à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

- Descasque e corte o bambu na diagonal e reserve
- Corte as cebolas em cubos e reserve
- Corte os pimentões em tiras e reserve
- Descasque a cenoura e rale em tirar finas, reserve
- Descasque os alhos e corte em rodela bem pequenas
- Em uma frigideira à seco, adicione o alho e refoque até que ele fique dourado
- Em uma tigela, adicione os ingredientes reservado e misture com o alho

Adicione o azeite e os temperos e seu caponata está pronto !

CAPÍTULO

05

*Carne de Casca
de Banana*



INGREDIENTES

- 3 cascas de banana
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Chimichurri a gosto
- ½ unidade de cebola
- 3 dentes de alho

MODO DE PREPARO

- Descasque e pique o alho e a cebola.
- Com um garfo, desfia as cascas de bananas em fios bem pequenos.
- Em fogo médio, adicione o fio de azeite numa frigideira e refogue o alho e a cebola.
- Quando o alho e a cebola estiverem dourados, adicione as cascas de banana.
- Mexa até as cascas ficarem amarronzadas brilhantes.
- Adicione os temperos e mexa bem.

CAPÍTULO

06

*Panqueca Verde com
Queijo e Molho Branco*





30 min



5 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara bem cheia de folhas de serralha (80g)
- 1 ovo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (de chá) de sal
- Pimenta do reino
- 1 pitada de fermento em pó
- Óleo para untar a frigideira
- 200 g de queijo branco fresco, picado em cubinhos
- 4 tomates maduros, sem as sementes, fatiados ou picados em cubinhos
- Orégano
- Azeite
- Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

- Lave bem e pique as folhas de serralha.
- Bata no liquidificador o leite com as folhas de serralha e o ovo.
- Coloque numa tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento.
- Misture bem.
- Unte uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo e coloque uma porção da massa, espalhando no fundo da frigideira.
- Vire para cozinhar dos dois lados. Se desejar um crepe mais fininho, acrescente mais leite à massa.
- Misture os cubos de queijo com o tomate e tempere com sal, pimenta do reino e um pouco de azeite.
- Recheie os crepes com essa mistura, dobrando ou enrolando a massa.

AGRADECIMENTOS

Você teve acesso a um conteúdo pensado e formulado pelo Grupo de Educação Tutorial - GET Nutrição da Universidade Federal de Juiz de Fora.

Esperamos que tenha gostado !



REFERÊNCIAS

1. Alimentos Regionais Brasileiros.

Brasília: Ministério da Saúde,
2015.

2. Receitas já executadas pelos
integrantes do Grupo de
Educação Tutorial - GET
Nutrição da Universidade
Federal de Juiz de Fora.

