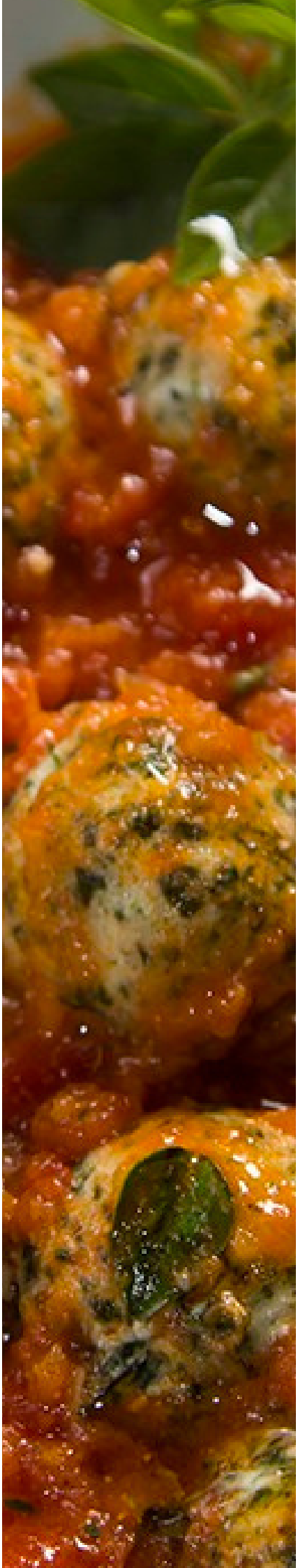


Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

Nhoque de ricota com espinafre

Ingredientes

1 ricota (cerca de 450 g)
1/2 xícara (chá) de espinafre escaldado
2 ovos
1 colher (chá) de sal
1 pitada de nós-moscada
1 colher (chá) de tomilho
½ xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de Preparo

1. Esfarele bem a ricota. Junte o espinafre, os ovos, o sal e os demais temperos, amassando-os bem;
2. Adicione a farinha aos poucos e amasse até que fique compacta e soltando das mãos;
3. Faça bolas médias com a massa;
4. Preaqueça o forno em temperatura alta;
5. Em uma travessa, disponha o molho de sua preferência, coloque os nhoques por cima e, então, mais molho;
6. Asse por cerca de 20 minutos.

Elaboração:
Nut. Viviane L. Vieira - CRN3: 16132

Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

Molho de tomate feito no forno

Ingredientes

5 tomates sem sementes
1 beterraba pequena
1 cenoura média
1 dente de alho
1 cebola média
1 colher (chá) de sal
Temperos a gosto
1 fio de azeite

Modo de Preparo

1. Corte os legumes grosseiramente e disponha-os em uma assadeira e, sobre eles, coloque os temperos e o azeite;
2. Cubra a assadeira com papel alumínio e leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos, ou até os legumes ficarem macios (em especial a cenoura e a beterraba);
3. Retire do forno e liquidifique;
4. Use com a massa de preferência.

Elaboração:
Nut. Viviane L. Vieira - CRN3: 16132

Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

Patê de ricota

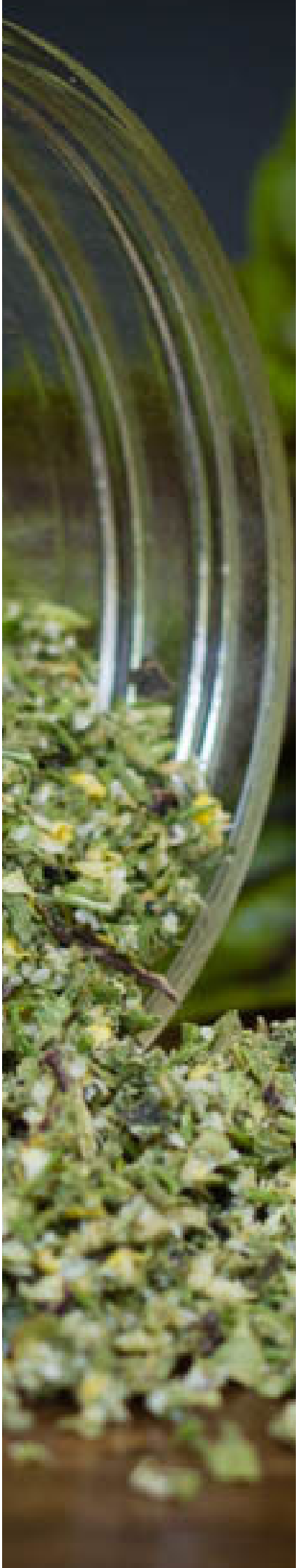
Ingredientes

1 xícara (chá) de ricota
1/2 pote de iogurte integral natural
1 colher (sobremesa) rasa de sal de ervas

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes com um mixer ou processador. Se não tiver, misture bem com um garfo.

Elaboração:
Nut. Viviane L. Vieira - CRN3: 16132



Centro de Saúde Escola Geraldo de Paula Souza

Sal de ervas

Ingredientes

1 colher (sopa) de sal
4 colheres de sopa de ervas desidaratadas da sua preferência

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes em um processador ou liquidificador.

Elaboração:
Nut. Viviane L. Vieira - CRN3: 16132