



# Receitas Sazonais

EDIÇÃO DE VERÃO

Por *Sustentarea*, a Rede Alimentar



# Sumário

## Verão

Abacaxi Grelhado

Antepasto de Berinjela

Arroz Amarelo com Casca  
de Melão

Arroz Natalino

Bolinhas de Batata

Carne de Jaca

Cenouras e Batatas Assadas

Chutney de Manga com Casa

Corante Natural com Cascas de  
Beterraba

Creme de Papaia

Cupcake de Cenoura Vegano

Doce de Cenoura com Especiarias

Geleia de Maçã com Abacaxi

Guacamole

leite de Arroz Integral

Macarrão com Molho de Goiaba

Macarrão com Queijo e Tomate

Macarrão tipo "Penne" com

Tomate Cru

Mousse de Abacate com Cacau

Mousse de Melancia com Hortelã

Pepino Agridoce

Picolé de Abacaxi, Hortelã e

Gengibre

Sal de Ervas

Rolinho de Peixe e Berinjela

Salpicão com casca de melão

Sopa fria de mamão com tomate

# Verão

Alimentos da safra de dezembro até março:

ABACATE



CENOURA



MAMÃO



MELÃO



# Abacaxi Grelhado

## Ingredientes

- 2 Colheres de sopa de melado
- 1 Colher de chá de azeite de oliva
- 1 Colher de sopa de suco de limão fresco
- 1 Colher de chá de canela em pó
- 1 Abacaxi maduro, cortado em rodelas de 2 cm de espessura



## Modo de Preparo

- 1- Em uma tigela, prepare a marinada adicionando o melado, o azeite, o suco de limão, a canela em pó e misture.
- 2- Unte a grela com azeite.
- 3- Pincele o abacaxi com a marinada e leve as fatias para grelhar, virando uma vez e regando uma ou duas vezes com o restante da marinada, até ficarem macias e douradas. Sirva ainda quente.



Em vez de jogar a casca do abacaxi fora, faça um chá fervendo-as com um pouco de água durante 10 minutos. Em seguida, coe o líquido e, se desejar, adicione ervas e especiarias como hortelã, cravo e canela ao chá. Sirva após alguns minutos de infusão.

# Antepasto de Berinjela

## Ingredientes

- 3 Berinjelas médias
- 1 Cebola grande
- 1 Pimentão verde grande
- 1 Pimentão amarelo grande
- 1 Pimentão vermelho grande
- 100 Gramas de azeitonas verdes picadas
- 1 Maço de manjericão
- 1/2 Xícara de chá de azeite de oliva
- 1/2 Xícara de chá de vinagre
- 1 Colher de chá de sal
- Orégano a gosto



## Modo de Preparo

- 1- Corte as berinjelas em tiras, a cebola e os pimentões (as berinjelas cortadas devem ficar de molho em água e sal durante meia hora, depois escorra a água).
- 2- Coloque todos os ingredientes em uma assadeira, reservando a metade do maço de manjericão e o orégano.

# Antepasto de Berinjela

- 2- Coloque todos os ingredientes em uma assadeira, reservando a metade do maço de manjericão e o orégano.
- 3- Asse em forno pré-aquecido à 180°C, Retire após os 15 primeiros minutos e mexa com uma colher. Retorne ao forno e deixe por mais 15 minutos.
- 4- Retire do forno e transfira o conteúdo para um recipiente de vidro com tampa. Adicione as azeitonas, o orégano, o manjericão e corrija o sal, se necessário.
- 5- Deixe o antepasto descansar por uma noite na geladeira. Sirva no dia seguinte.



# Arroz Amarelo com Casca de Melão

## Ingredientes

- 1/4 da casca de 1 melão
- 4 Dentes de alho
- 1 Colher de sopa de manteiga
- 1 Colher de sopa de cúrcuma
- 2 Pitadas de sal
- 1 Copo de arroz branco
- 2 Copos de água

## Modo de Preparo

1- Bata as cascas de melão com o alho em um processador.

2- Em uma panela, derreta a manteiga, adicione as cascas de melão com alho, a cúrcuma e o sal e refogue até dourar.

3- Adicione o arroz, mexa para incorporar e adicione a água.

4- Cozinhe em fogo baixo até secar

5- Após, cubra com uma tampa por 5 minutos e sirva quente.



# Arroz Natalino

## Ingredientes

- 1 1/2 Xícara de chá de arroz cozido com sal, alho e cebola
- 1 Xícara de chá de lentilhas cozidas e refogadas com pimentão vermelho, cebola e sal
- 1/2 Xícara de chá de damascos picados
- 1/2 Xícara de chá de castanha de caju picadas
- 1/2 Xícara de chá de uvas passas



## Modo de Preparo

- 1- Após cozinhar o arroz e refogar a lentilha, misture os dois em uma tigela.
- 2- Misture os damascos, as uvas passas e as castanhas. Em seguida, acrescente-os ao arroz com lentilhas.
- 3- Decore com castanhas inteiras e fatias de damascos.
- 4- Sirva frio.



A castanha de caju é uma oleaginosa fonte de proteínas e minerais essenciais como cálcio, ferro e magnésio, Além disso, é rica em vitaminas A, E, K e do complexo B.

# Bolinhas de Batata

## Ingredientes

- 1 Xícara de chá de quinoa em grãos cozida
- 1 Xícara de chá de ricota amassada
- 2 Batatas cozidas e amassadas
- 50 Gramas de farinha de rosca
- 50 Gramas de gergelim
- Sal, cheiro verde e demais temperos a gosto

## Modo de Preparo

- 1- Misture todos os ingredientes, exceto o gergelim.
- 2- Faça bolinhas com a massa.
- 3- Passe as bolinhas no gergelim, distribuindo as mesmas em uma assadeira untada.
- 4- Leve ao forno pré aquecido à 180°C e asse durante 30 minutos.



# Carne de Jaca

## Ingredientes

- 4 Xícaras de chá de polpa de jaca verde picada
- 4 Colheres de sopa de óleo de urucum ou azeite de oliva + 1 colher de sopa de colorau
- 4 Dentes de alho picados
- 1/3 de pimentão amarelo picado
- 1/3 de pimentão vermelho picado
- 1/3 de pimentão verde picado
- 1 Pimenta dedo-de-moça picada
- 1 Cebola média picada
- 1 Colher de chá de sal
- 1 Xícara de chá de cheiro verde picado

## Modo de Preparo

- 1- Em uma panela, coloque a jaca, cubra com água e cozinhe por cerca de uma hora, até que ela fique bem macia. tire a casca e descarte-as. Desfie os pedaços de jaca.
- 2- Coloque o óleo em uma frigideira e leve ao fogo.
- 3- Junte o alho e deixe dourar.
- 4- Adicione os pimentões, a pimenta e a cebola. Refogue.

# Carne de Jaca

5- Acrescente a jaca, tempere com sal e misture.

6-Deixe no fogo, mexendo, até ficar em quente e saboroso. Por fim, acrescente o cheiro verde.

7- Sirva com pão, arroz, ou com o que desejar.



# Cenouras e Batatas Assadas

## Ingredientes

- 3 Batatas grandes
- 3 Cenouras grandes
- 6 Dentes de alho
- 2 Ramos de alecrim
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 2 Pitadas de sal



## Modo de Preparo

- 1- Aqueça o forno a 300°C.
- 2- Corte as batatas e as cenouras lavadas em pedaços médios grosseiramente similares.
- 3- Em uma assadeira misture tudo.
- 4- Asse por 40 minutos.
- 5- Sirva quente.



# Chutney de Manga com Casca

## Ingredientes

- 2 Mangas
- Cascas de 2 mangas
- 2 Colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 Colher de sopa de vinagre
- 1 Colher de chá de canela em pó
- 1 Colher de chá de cravo em pó
- ½ Colher de chá de pimenta calabresa
- 1 Colher de chá de gengibre picado
- 2 Dentes de alho picados
- Suco de 1 laranja



## Modo de Preparo

- 1- Corte as mangas em pedaços pequenos.
- 2- Corte as cascas em tiras finas e pequenas.
- 3- Aqueça uma panela e adicione o açúcar mascavo, o vinagre, a canela, o cravo e a pimenta.
- 4- Quando começar a borbulhar, acrescente o alho, o gengibre e as cascas. Refogue por 2 minutos.
- 5- Adicione a manga e o suco de laranja.
- 6- Deixe reduzir até que a manga fique bem macia.
- 6- Transfira para um recipiente de vidro e mantenha na geladeira. Consuma em até 15 dias.

# Corante Natural de Casca de Beterraba

## Ingredientes

- Cascas de duas beterrabas grandes
- ½ Copo americano de água

## Modo de Preparo

- 1- Em um liquidificador, bata as cascas com a água até obter uma cor vermelha intensa.
- 2- Passe a mistura por uma peneira.
- 3- Utilize o corante na água de cozimento de alimentos claros, como arroz e couve flor, em bolos ou naquilo que desejar.



# Creme de Papaia

## Ingredientes

- 1 Mamão papaia
- 170 Gramas de iogurte natural
- 1 Colher de chá de gengibre ralado
- Mel a gosto
- Castanhas trituradas a gosto

## Modo de Preparo

- 1- Bater o mamão, o iogurte e o gengibre no liquidificador.
- 2-Transfira para outro recipiente, finalize com o mel e as castanhas.
- 3- Sirva gelado.



# Cupcake de Cenoura Vegano

## Ingredientes

- 2 Cenouras médias
- 1/2 Xícara de chá de óleo
- 1 Garrafinha de leite de coco
- 2 Xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 Xícara de chá de açúcar
- 1 Colher de sopa de bicarbonato
- 1 Colher de sopa de fermento em pó



## Modo de Preparo

1- Bata no liquidificador a cenoura e o óleo. Depois de alguns instantes adicione o leite de coco até ficar homogêneo.

2- Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha funda, adicione a mistura de cenoura, leite de coco e óleo e misture bem,

3- Preencha as forminhas de cupcake com massa, ocupando 3/4 da sua capacidade, e leve ao forno pré-aquecido à 180° por 35-40 minutos.



# Doce de Cenoura com Especiarias

## Ingredientes

- 1 Xícara de chá de açúcar
- 2 Cravos
- 2 Cardamomos
- 1 Anis estrelado
- 3 Cenouras médias raladas com casca
- 1 e ½ Xícaras de chá de água
- ½ Xícara de chá de leite de coco
- 1 Colher de sopa de óleo de coco
- 1 Xícara de chá de amendoim torrado sem sal



## Modo de Preparo

- 1- Em uma panela, aqueça o açúcar e as especiarias.
- 2- Adicione a água, o leite de coco e o óleo de coco.
- 3- Cozinhe por 45 minutos em fogo brando.
- 4- Sirva coberto de amendoins.



# Geleia de Maçã e Abacaxi

## Ingredientes

- 3 Maçãs
- 1 Abacaxi pequeno
- 2 Colheres de sopa de açúcar
- 1 Pau de canela

## Modo de Preparo

- 1- Pique as maçãs e o abacaxi e leve-os para o microondas por 3-4 minutos, para que aqueçam bem.
- 2- Em seguida, leve ao fogo e acrescente o açúcar e a canela. Deixe cozinhar por 15-20 minutos até que a mistura seque bem.
- 3- Se preferir, pode liquidificar a geleia.
- 4- Espere esfriar e leve à geladeira.



# Leite de Arroz Integral

## Ingredientes

- 1 Xícara de chá de arroz integral
- 4 Xícaras de chá de água (para cozinhar)
- 4 Xícaras de chá de água filtrada

## Modo de Preparo

- 1- Em uma panela, em fogo médio, acrescente a xícara de arroz integral e as 4 xícaras de água. Deixe cozinhar até que os grãos fiquem macios e cozidos.
  - 2- Desligue o fogo, coloque o arroz no liquidificador junto das 4 xícaras de água filtrada e pulse de 5-6 vezes.
  - 3- Coe em uma peneira fina e está pronto.
- Observação: quanto mais você cozinhar o arroz, mais grosso ficará o leite.



# Guacamole

## Ingredientes

- 1 Abacate médio maduro
- 2 Tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 Cebola média picada
- 1 Dente de alho amassado
- 2 Colheres de sopa de azeite de oliva
- Pimenta do reino, limão, sal e cheiro verde a gosto



## Modo de Preparo

- 1- Retirar e amassar a polpa do abacate e guardá-la na geladeira.
- 2- Em uma panela, refogar o tomate, a cebola e alho no azeite e na pimenta, adicionando uma colher de sopa de água. Deixe cozinhar por dois minutos.
- 3- Depois de esfriar, juntar o refogado com o abacate e misturar até formar uma pasta. Tempere com sal, limão e cheiro verde e sirva.

# Macarrão com Molho de Goiaba

## Ingredientes

- 2 Goiabas vermelhas maduras
- 1 Colher de sopa de azeite
- 3 Dentes de alho
- 1 Colher de chá de alecrim seco
- ½ Colher de chá de páprica picante
- 2 Colheres de sopa de manjericão
- 2 Pitadas de sal



## Modo de Preparo

- 1- Em uma panela, ferva 1,5 litro de água.
- 2- Corte as goiabas em pedaços grandes e fervê-las por 30 minutos.
- 3- Retire da panela e peneire as goiabas para separar das sementes. Descarte o resíduo da peneira.
- 4- Em outra panela, aqueça o azeite e adicione o alho, o alecrim e a páprica. Quando o alho dourar, acrescente o molho e o manjericão picado. Deixe ferver mais um pouco.
- 5- Sirva com sua massa preferida.

# Macarrão com Queijo e Tomate

## Ingredientes

- 1 Xícara de macarrão integral
- 2 Colheres de sopa de Azeite de oliva
- 1 Cebola pequena picada
- 2 Dentes de alho amassados
- 3 Tomates maduros picados
- Sal, orégano, pimenta do reino, coentro e cebolinha a gosto
- 1 e ½ Fatia de queijo branco

## Modo de Preparo

- 1- Em uma panela com água, cozinhe o macarrão.
- 2- Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e os demais temperos. Mexa bem e deixe cozinhar por alguns minutos.
- 3- Desligue o fogo e adicione o macarrão cozido. Misture bem. Acrescente o queijo branco, cortado em cubos, e sirva.



# Macarrão Tipo "Penne" com Tomate Cru

## Ingredientes

- 400 Gramas de tomate cereja
- 4 Dentes de alho picados
- 1 Filé de anchova em óleo
- Pimenta calabresa a gosto
- Manjericão a gosto
- 50ml de azeite de oliva
- 200 Gramas de mussarela de búfala em bolinhas
- 400 Gramas de massa integral tipo penne

## Modo de Preparo

- 1- Corte os tomates em 4 partes.
- 2- Esmague o filé de anchova.
- 3- Misturar o tomate, o alho e o filé em um recipiente, temperando com pimenta, sal, manjericão e azeite.
- 4- Com o fundo de um copo, esmague tudo até formar um molho rústico e saboroso.
- 5- Acrescente as bolinhas de mussarela cortadas ao meio e reserve tudo.
- 6- Cozinhar o penne em água fervente e salgada. Quando a massa estiver pronta, misture com o molho de tomate cru e sirva.



# Mousse de Abacate com Cacau

## Ingredientes

- ½ Unidade de abacate
- 3 Colheres de sopa de cacau em pó
- 4 e ½ Colheres de sopa de mel ou melado de cana



## Modo de Preparo

- 1- Retire a polpa do abacate e coloque-a no liquidificador. Bata utilizando a função "pulsar".
- 2- Adicione os demais ingredientes e bata em velocidade máxima até formar a mousse.
- 3- Transfira o creme para tacinhas e coloque para gelar.
- 4- Sirva após 3 horas de armazenamento na geladeira.



# Mousse de Melancia com Hortelã

## Ingredientes

- 2 e ¼ de xícara de chá de melancia, em cubos e sem as sementes
- 4 Colheres de sopa de açúcar de confeito
- 3 Colheres de chá de hortelã picada
- 1 Envelope de gelatina em pó sem sabor
- ¼ de xícara de chá de água fria
- 1 Copo americano de iogurte natural
- Cubinhos de melancia gelados e folhas de hortelã para decorar

## Modo de Preparo

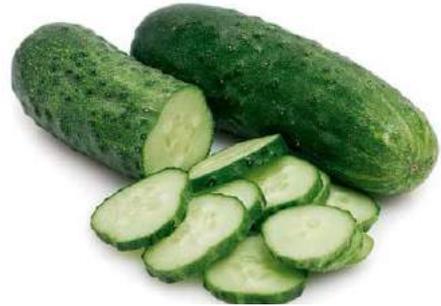
- 1- Bata metade da quantidade de melancia no liquidificador,
- 2- Acrescente o açúcar e a hortelã e misture bem.
- 3- Hidrate a gelatina em água e leve ao forno, em banho maria, até dissolver bem.
- 4- Misture a gelatina à melancia batida e acrescente os cubinhos de melancia restantes. Leve à geladeira até engrossar um pouco.
- 5- Com um batedor de mão, bata bem o iogurte e acrescente-o delicadamente à mistura gelada. Mexa e distribua o creme em taças ou em um recipiente grande. Leve a geladeira e deixe até ficar firme.
- 6- Antes de servir, decore com cubinhos de melancia e folhas de hortelã



# Pepino Agridoce

## Ingredientes

- 1 Pepino
- 6 Colheres de sopa de vinagre
- 1 Colher de sopa rasa de açúcar
- Sal a gosto



## Modo de Preparo

- 1- Corte um pepino (com casca) em rodellas finas.
  - 2- Acrescente o sal e deixe descansar por 30 minutos.
  - 3- Em seguida, retire o excesso de sal, lavando o pepino em água corrente.
  - 4- Leve o vinagre e o açúcar ao fogo até que eles derretam.
  - 5- Acrescentem essa mistura ao pepino e misture bem.
- Sirva frio.



# Picolé de Abacaxi, Hortelã e Gengibre

## Ingredientes

- 4 Fatias grossas de abacaxi
- Lascas de gengibre a gosto
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 Xícara de chá de água

## Modo de Preparo

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador e distribua o suco nas forminhas de picolé.

2- Leve para o congelador por, no mínimo, 3 horas



# Sal de Ervas

## Ingredientes

- ½ Xícara de chá de sal
- ½ Xícara de chá de orégano
- ½ Xícara de chá de manjeriçã
- ½ Xícara de chá de alecrim
- ½ Xícara de chá de salsinha

## Modo de Preparo

1- Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2- Transfira o sal de ervas para um recipiente de vidro bem fechado e armazene na geladeira. Use no lugar do sal comum.



# Rolinho de Peixe e Berinjela

## Ingredientes

- 1 Berinjela média cortada em fatias finas
- 2 Filés de peixe cortados em tiras (peixe de sua preferência)
- 2 Cebolas pequenas cortadas em tiras
- 3 Tomates médios em cubos
- Limão, sal, pimenta e azeite a gosto

## Modo de Preparo

- 1- Tempere o peixe com limão, sal e pimenta.
- 2- Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure as fatias de berinjela e as tiras de peixe.
- 3- Após dourar, enrole as fatias de berinjela nas tiras de peixe.
- 4- Novamente na panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o tomate. Acrescente os rolinhos de berinjela e peixe. Desligue após alguns minutos. Sirva quente.



# Salpicão com Cascas de Melão

## Ingredientes

- 1 Cenoura
- 2 Talos de aipo
- 3 Palmitos
- 1 Cebola média
- Casca de meio melão pequeno + 1 fatia de melão
- 100 Gramas de milho verde
- 100 Gramas de ervilha
- Meia manga
- 1 Colher de sopa de azeite
- 2 Colheres de sopa de maionese



## Modo de Preparo

- 1- Pique a cenoura, os aipos, os palmitos e a cebola em tiras finas.
- 2- Pique a casca do melão em tiras finas e ferva-as em água por 10 minutos.
- 3- Pique em cubos pequenos o melão e a manga
- 4- Refogue a cebola, cenoura, aipo, palmito e casca do melão, em 1 colher de azeite por 3 minutos. Adicione o milho, a ervilha e refogue por mais 1 minuto.
- 5- Em uma vasilha, misture o refogado, as frutas e a maionese.
- 6- Consuma ou reserve na geladeira por até 3 dias.

# Sopa fria de Mamão e Tomate

## Ingredientes

- ½ Mamão Hawai
- 4 Tomates maduros picados
- Suco de 1 limão
- Sal e ervas a gosto
- ½ Pepino cortado em cubos

## Modo de Preparo

- 1- Bata o mamão, os tomates, o suco de limão, o sal, e os temperos no liquidificador.
- 2- Transfira para outro recipiente, Cubra a sopa com os pepinos e sirva frio.

