

RECEITAS

ALIMENTOS
DA ESTAÇÃO

ABRIL





PET Nutrição

ABRIL



RECEITAS

DA ESTAÇÃO

MARÇO

Frutas

- Abacate 4
- Ameixa 6
- Banana-maçã 7
- Caqui 9
- Cidra 10
- Jaca 11
- Kiwi 13
- Maçã 14
- Mamão 16
- Pêra 18
- Tangerina 20
- Uva 23

Legumes

- Abóbora 24
- Abobrinha 25
- Berinjela 26
- Beterraba 28
- Cará 30
- Chuchu 31
- Gengibre 33
- Inhame 35
- Nabo 37
- Pepino 38
- Tomate 40

Abacate

MAIONESE DE ABACATE

Ingredientes:

- 1 abacate médio (cerca de 400g)
- 1/2 xícara (de chá) de cebolinha verde ou salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho sem o miolo (opcional)
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, coloque o abacate, a salsinha ou cebolinha picada, o suco de limão. Tempere com sal e pimenta a gosto. Se quiser um sabor mais picante, acrescente um dente de alho sem o miolo.

2, Bata e adicione cerca de $\frac{1}{2}$ xícara de azeite aos poucos até obter uma textura de maionese. Caso necessário, auxilie com a colher. Você pode adicionar coentro ou manjericão ao preparo e outros temperos de sua preferência.

Ameixa

BRIGADEIRO DE AMEIXA

Ingredientes:

- 20 ameixas secas sem caroço
- 3 bananas nanicas pequenas
- 50 gramas de coco ralado sem açúcar
- coco ralado para enrolar os docinhos

Modo de preparo:

1. Deixe as ameixas de molho em água filtrada por pelo menos duas horas.
2. Em um liquidificador ou processador de alimentos, bata as ameixas sem a água e as bananas.
3. Coloque a mistura em uma vasilha e adicione o coco ralado e misture até que fique homogêneo.
4. Enrole os docinhos em formato de brigadeiro e passe um por um no coco ralado. Está pronto!

Banana-maçã

COOKIES DE BANANA-MAÇÃ

Ingredientes:

- 3 bananas-maçã bem maduras
- 1 xícara cheia de aveia em flocos colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim sem açúcar
- Canela a gosto (opcional)
- Gotas de chocolate (opcional)
- Um punhado de uvas-passas (opcional)
- Lâminas de amêndoas (opcional, não misture com a pasta de amendoim)
- 1 colher rasa de chá de fermento

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus.
2. Amasse as bananas com um garfo e misture com a aveia.
3. Adicione a pasta de amendoim. Misture com os adicionais que preferir.
4. Em seguida adicione o fermento. Se a massa estiver muito grudenta, adicione aos poucos mais aveia.
5. Faça pequenas bolinhas, disponha as mesmas em uma forma untada.
6. Leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até que estejam douradas.
7. Retire da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade

Caqui

SORBET DE CAQUI COM ESPECIARIAS

Ingredientes:

- 6500g de caqui maduro
- ½ colher (chá) de gengibre em pó
- ½ colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de cardamomo em pó
- Suco de ½ limão tahiti

Modo de preparo:

1. Higienize, retire as sementes e corte cada caqui em 4 pedaços e congele.
2. Em um liquidificador adicione o caqui, as especiarias, o suco de limão e utilize o botão turbo por 1 segundo duas vezes.
3. Em seguida bata por 30 segundos na velocidade máxima.
4. Sirva em seguida.

Cidra

LASCAS DE CIDRA CRISTALIZADAS

Ingredientes:

- 2 cidras
- 3 xícaras de açúcar granulado

Modo de preparo:

1. Amasse as bananas e misture até que vire uma massa homogênea.
2. Leve ao congelador por 2 horas.
3. Após duas horas, retire do congelador e acrescente à mistura o leite, o creme de leite e o açúcar.
4. Bata tudo no liquidificador por 5 minutos.
5. Leve ao congelador novamente por 6 horas ou até que adquira a consistência de sorvete.

Jaca

CURRY DE CAROÇO DE JACA

Ingredientes:

- 2 xícaras de caroço de jaca cozidos e descascados
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de coentro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de gengibre fresco picado
- 1 colher (sopa) de manteiga ghee, ou azeite
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- 2 colheres de chá de cúrcuma em pó
- 400ml de leite de coco
- 4 tomates picados

Modo de preparo:

1. Numa panela média, coloque o ghee, a cebola, o alho e deixe refogar.
2. Acrescente todas as especiarias e o tomate. Deixe refogar.
3. Acrescente os caroços de jaca.
4. Coloque o leite de coco e deixe ferver por 5 a 10 minutos.
5. Finalize com coentro e sirva.

Kiwi

SORVETE DE KIWI

Ingredientes:

- 6 kiwis
- 2 colheres (sopa) de mel
- folhas de cidreira (opcional)
- 1 envelope de gelatina sem sabor (12g)
- 200ml de água

Modo de preparo:

1. Descasque o kiwi e coloque os pedaços no liquidificador.
2. Acrescente a água e o mel e bata até virar um suco com alguns pequenos pedacinhos.
3. Pique algumas folhas de cidreira e bata novamente.
4. Dissolva em banho maria a gelatina em meio copo d'água. Despeje a gelatina dissolvida no liquidificador e bata mais um pouco só para misturar.
5. Coloque num recipiente que possa ir ao freezer e leve ao congelador por 2 horas.

Maçã

MAÇÃ ASSADA COM ESPECIARIAS

Ingredientes:

- 1 maçã fugi
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de gengibre em pó
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- 1 pote de iogurte natural (cerca de 120 g)

Modo de preparo:

1. Lave bem a maçã e mantendo a casca, corte a maçã ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em 4 pedaços e descarte o miolo com as sementes.
2. Numa tigela de vidro, junte a maçã, o mel, a canela, o gengibre e a noz-moscada. Misture delicadamente com uma colher.

3. Cubra a tigela com filme e, com uma faca, faça um furo no centro para que o vapor saia durante o cozimento.
4. Leve ao micro-ondas por 5 minutos em potência alta - a maçã vai cozinhar e formar uma calda.
5. Com cuidado, retire o filme e sirva a maçã (com a calda) com iogurte gelado.

Mamão

MOQUECA DE MAMÃO VERDE

Ingredientes:

- 1 mamão verde médio
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de caldo de legumes-
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 cebola cortada em rodela
- 1 pimentão cortado em rodela
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 tomates cortados em rodela
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de sopa de cebolinha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Descasque o mamão, retire as sementes e corte em cubos.
2. Coloque em uma panela o mamão, a água e o sal para ferver por cerca de 10 minutos e escorra.
3. Em uma frigideira, coloque azeite, mamão, caldo de legumes, azeite de dendê, e a cebola e leve ao fogo para ferver por 3 minutos .
4. Acrescente o pimentão, o suco de limão, o tomate, o leite de coco e cozinhe até que o mamão fique macio.
5. Adicione o coentro e a cebolinha e cozinhe por 1 minuto.
6. Sirva quente com arroz, pirão e feijão fradinho.

Pêra

PÊRA COZIDA NO MARACUJÁ

Ingredientes:

- 1 pêra
- 1 maracujá
- 1 colher (sopa) de mel
- 250ml de água

Modo de preparo:

- 1.Descasque a pêra mantendo o cabinho se possível.
- 2.Em uma panela pequena, despeje a água. Coloque a pera e a polpa do maracujá. Deixe cozinhar por 25 minutos. Para se certificar de que a pêra está no ponto, espete com a ponta de uma faca, se estiver molinha, está pronta.

3. Retire a pêra da água com maracujá e reserve.

4. Mantenha a água no fogo. Adicione à água com maracujá uma colher de sopa de mel e deixe reduzir por mais 10 minutos.

5. Coloque a pera em uma prato fundo, sirva com a calda. Consuma quente ou fria.

Tangerina

COUSCOUS DE TANGERINA AO MOLHO MEDITERRÂNEO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de couscous marroquino
- 1 xícara (chá) de suco de tangerina
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 lata de tomate pelado em cubos
- 1 pimentão vermelho grande
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/4 de xícara (chá) de água
- 1 de xícara (chá) de uvas
- passas (brancas de preferência)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 2 folhas de louro
- Tiras de casca de 1 tangerina
- 1/4 de xícara (chá) de amendoim torrado e quebrado, sem casca e sem sal picado para decorar ao final
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Numa tigela média, coloque o cuscuz marroquino e tempere com o azeite e o sal.
2. Antes de espremer as tangerinas, reserve 1 tira da casca para utilizar no molho.
3. Coe o caldo de tangerina sobre uma jarra de vidro e leve para aquecer no microondas por cerca de 1 minuto não deixe ferver para não amargar.
4. Regue o cuscuz com o caldo, misture e tampe com um prato para abafar. Deixe hidratar por cerca de 5 minutos. Solte os grãos com um garfo e reserve.
5. Para o molho mediterrâneo descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave o pimentão, descarte as sementes e corte em cubos.
6. Leve ao fogo médio uma frigideira com borda alta. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e junte a cebola e o pimentão picados.
7. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos até murchar.

8. Adicione o alho, a folha de louro, a páprica defumada e mexa por 1 minuto apenas para perfumar.
9. Junte o tomate pelado (com o líquido), a água, a casca de tangerina e as uvas passas.
10. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e misture bem.
11. Diminua o fogo e deixe cozinhar, em fogo baixo, por cerca de 15 minutos até encorpar mexa de vez em quando para não queimar no fundo.

Uva

SUCO DE UVA INTEGRAL

Ingredientes:

- Cerca de 1kg de uva
- 1 litro de água (aproximadamente)
- Folhas de hortelã (opcional)

Modo de preparo:

1. Higienize as uvas e separe-as.
2. Em uma panela coloque as uvas e as cubra com água (dois dedos).
3. Leve ao fogo até ferver. Assim que ferver, cozinhe por mais cinco minutos, desligue e espere esfriar um pouco.
4. Bata no liquidificador, coe e coloque em uma garrafa de vidro e deixe gelar.
5. Dicas: Coloque folhas de hortelã e gelo na jarra em que for servir o suco, ou bata as folhas de hortelã junto do suco antes de servi-lo para acrescentar refrescância ao suco.

Abóbora

ABÓBORA HOKKAIDO AO FORNO

Ingredientes:

- 1 abóbora-japonesa (hokkaido) média
- ½ colher (chá) de sal marinho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- alecrim fresco a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C;
2. Lave a abóbora e corte-a em pedaços pequenos (com a casca)
3. Tempere com o sal e o azeite numa tigela.
4. Passe para uma assadeira ou um refratário e salpique um pouco de alecrim por cima.
5. Leve ao forno por 30 minutos.

Abobrinha

MACARRÃO DE ABOBRINHA E CENOURA COM COGUMELOS

Ingredientes:

- 1 cenoura
- 2 abobrinhas grandes (ou pesando 300g)
- 250g de cogumelos-de-paris (ou outro)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- sal marinho
- 1 colher (sopa) de azeite trufado (opcional)

Modo de preparo:

1. Lave o mangostão até tirar toda a sujeira da casca.
2. Coloque todos os ingredientes junto com a casca e a polpa no liquidificador.
3. Bata até ficar homogêneo.
4. Leve à geladeira. Ao servir, coe apenas se for necessário, pois os nutrientes em sua maioria estão na parte que está sendo coada.

Berinjela

LASANHA DE BERINJELA

Ingredientes:

- 3 berinjelas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- ½ xícara (chá) de azeitonas sem caroço picadas
- 1 maço de coentro picado
- 300g de presunto fatiado
- 300g de muçarela fatiada

Modo de preparo:

1. Corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento;
2. Em um recipiente retangular, coloque o azeite e espalhe um pouco de molho de tomate;

3.Em seguida, coloque uma camada de berinjela e cubra com mais um pouco de molho de tomate;

4.Salpique as azeitonas e o coentro, e depois coloque uma camada de presunto;

5.A seguir, coloque outra camada de berinjela, cubra com mais molho de tomate e, por cima, coloque uma camada de queijo muçarela;

6.Repita as camadas na mesma ordem até completar o recipiente, de maneira que a última camada seja de queijo;

7.Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno à temperatura de 180°C por cerca de 20 minutos para cozinhar;

8.Após esse tempo, retire o papel-alumínio e deixe por mais 5 a 10 minutos para gratinar.

Beterraba

MOLHO VERMELHO DE BETERRABA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 cenouras descascadas e cortadas em pedaços médio
- 1½ beterraba grande descascada e cortada em pedaços médios
- 3 copos de água
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 folha de louro
- 2-3 colheres (chá) de sal marinho
- ½ xícara (chá) de manjericão fresco picado
- ¼ de xícara (chá) de vinagre de maçã ou de arroz

Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela de fundo grosso, em fogo médio;
2. Adicione a cebola e o alho e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, até que as cebolas fiquem translúcidas;
3. Acrescente as cenouras, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, o sal e o manjericão. Tampe a panela e deixe ferver;
4. Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que os vegetais estejam bem macios;
5. Retire do fogo e bata a mistura com um mixer ou liquidificador e ajuste o tempero, se necessário;
6. Adicione a outra parte do manjericão picado e o vinagre e leve ao fogo por mais 5 minutos. Está pronto para servir.

Cará

PURÊ DE CARÁ

Ingredientes:

- 500g ou duas raízes de cará
- água até cobrir os carás na panela
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de creme de leite
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal (opcional)

Modo de preparo:

1. Descasque as raízes de cará, cozinhe-as apenas cobertas de água e com o sal.
2. Assim que estiverem bem macias, retire-as da água. Não jogue a água fora imediatamente, ela será usada para amolecer o purê se for necessário.
3. Bata as raízes e um pouco do creme de leite com um mixer de mão, acrescente mais creme ou se preferir junte um pouco da água do cozimento.
4. Acerte o sal.

Chuchu

SUFLÊ DE CHUCHU

Ingredientes:

- 4 chuchus cozidos
- 1 xícara de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 4 gemas
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 4 claras
- 50 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, amasse os chuchus cozidos.
2. Passe por uma peneira para retirar o líquido, reserve.

- 3.No liquidificador, bata o leite com a manteiga e a farinha de trigo.
- 4.Adicione o chuchu reservado, as gemas, o queijo parmesão ralado, o sal e a pimenta-do-reino e bata bem.
- 5.À parte, bata as claras em neve.
- 5.Em outra tigela, junte a mistura do liquidificador com as claras em neve. Mexa delicadamente.
- 7.Transfira para uma tigela untada com manteiga e enfarinhada.
- 8.Coloque o queijo parmesão ralado e leve ao forno preaquecido (180° C), por cerca de 25 minutos

Gengibre

ARROZ DE LENTILHA COM GENGIBRE E CEBOLA

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de arroz basmati
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de água
- 1 pitada sal
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 3/4 xícara (chá) de lentilha cozida ao dente
- 1 e 1/2 cebola fatiada fina
- 1 e 1/2 xícara (chá) de óleo de milho

Modo de preparo:

1. Cozinhe o arroz basmati com o leite de coco, a água fervente e uma pitada de sal até que fique cozido, mas firme.

2. Reserve.

3. Doure o gengibre ralado em um fio de óleo, junte a lentilha cozida e acerte o sal. Reserve.

4. Aqueça o óleo em uma panela e vá fritando a cebola aos poucos, em levadas pequenas, até que fique dourada. Escorra em papel absorvente.

5. Misture o arroz basmati, a lentilha e a cebola dourada em um recipiente. Sirva em seguida.

Inhame

CHIPS DE INHAME

Ingredientes:

- 4 inhames (cerca de 500 g)
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
2. Unte 2 assadeiras grandes com azeite.
3. Descasque, lave e seque bem os inhames com um pano de prato limpo - assim eles não escorregam na hora de fatiar.
4. Passe os inhames pelo mandolin (fatiador de legumes) para cortar em rodela finas, ou use uma faca e fatie fininho.

5. Espalhe as fatias nas assadeiras, uma ao lado da outra, sem sobrepor.

6. Tempere com um pouco mais de azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

7. Leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos, até dourar e secar.

8. Retire do forno e deixe esfriar - os chips ficam mais crocantes quando esfriam.

Repita com o restante.

Nabo

SOPA CASEIRA DE FOLHA DE NABO

Ingredientes:

- 3 batatas grandes
- 2 cenouras
- 1 cebola pequena
- meia caixinha de caldo de legumes
- sal a gosto
- folhas de nabo

Modo de preparo:

1. Descasque e corte em cubos todos os legumes, coloque-os na panela e cubra-os com água.
2. Tempere com o knorr de legumes e sal.
3. Quando estiverem cozidos, triture tudo (se estiver muito grosso junte mais água).
4. Junte a nabiças e deixe cozinhar mais um pouco. Verifique o tempero e sirva.

Pepino

TZATZIKI

Ingredientes:

- 250 gramas de iogurte grego
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de chá de endro picado
- 2 pepinos
- 1 colher de chá de vinagre de vinho branco
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Rale os pepinos com a parte grossa do ralador, sem as cascas e as sementes e coloque-os sobre um papel toalha ou pano de prato limpo para perder o excesso d'água.
2. Pique o alho e o endro bem fininhos

3. Misture estes ingredientes com o iogurte grego, o azeite extra-virgem e bata tudo muito bem com uma colher.

4. Acrescente o sal e o vinagre.

5. Deixe repousar na geladeira por pelo menos meia hora e sirva..

Tomate

TOMATE RECHEADO

Ingredientes:

- 6 tomates maduros
- 1/2 colher de chá de sal
- 6 dentes de alhos fatiados
- 3 colheres sopa de azeite
- 2 xícaras e meia de chá de pão italiano em cubos
- 1 xícara de chá de queijo parmesão ralado
- 1 colher de chá de orégano

Modo de preparo:

1. Corte uma tampa dos tomates e deixe o interior oco.
2. Polvilhe o sal dentro e escorra.
3. Doure o alho em 1 colher sopa de azeite.
4. Retire e reserve.

5. Na mesma frigideira, frite o pão.
6. Transfira para uma vasilha e misture o queijo, o orégano, e o alho reservado.
7. Recheie os tomates, e regue com 1 colher e meia de sopa de azeite.
8. Coloque em uma assadeira untada com o resto do azeite e asse por 15 minutos.