

RECEITAS

ALIMENTOS
DA ESTAÇÃO

JULHO





PET Nutrição

JULHO



RECEITAS

DA ESTAÇÃO

JUNHO

Frutas

- Carambola 4
- Kiwi 5
- Laranja-lima 6
- Mexerica 7
- Tangerina 9

Legumes

- Abóbora 11
- Batata-doce 14
- Cará 17
- Cenoura 20
- Cogumelo 23
- Ervilha 25
- Inhame 27
- Mandioca 29
- Mandioquinha 30
- Milho-Verde 32
- Nabo 33
- Palmito 34
- Pepino 37
- Rabanete 39

Carambola

SORVETE DE CARAMBOLA

Ingredientes:

- 4 carambolas médias
- 1 lata de leite condensado 395g
- mesma quantidade da lata de leite

Modo de preparo:

1. Em uma panela, ferva a carambola picada com duas xícaras (chá) de água até ficarem macias.
2. Bata no liquidificador e passe por uma peneira. Volte o suco ao liquidificador e bata com o leite condensado e o leite. Despeje em um recipiente refratário e leve ao freezer por 4 horas.
3. Retire o sorvete do freezer e bata novamente no liquidificador.
4. Despeje parte do sorvete em uma tigela, cubra com a calda de caramelo e despeje o restante do sorvete. Devolva ao freezer, deixando por mais cerca de 6 horas. Sirva.

Kiwi

MOUSSE DE KIWI

Ingredientes:

- 1 lata de creme de leite
- 1 caixinha de leite condensado
- suco de ½ limão siciliano
- 4 colheres de sopa de açúcar (ou a seu gosto)
- 500g de kiwi descascado
- 1 kiwi pra decorar

Modo de preparo:

1. Banhe os kiwis no suco de limão e leve-os ao liquidificador com o creme de leite, o açúcar e o leite condensado e bata até ficar um creme liso. Se quiser mais consistente, use o creme de leite sem o soro.
2. Distribua o creme em taças e decore cada uma com uma fatia grossa de kiwi. Leve à geladeira para gelar antes de servir.

Laranja-lima

VITAMINA DE ABACATE, BANANA E LARANJA-LIMA

Ingredientes:

- 1/2 abacate
- 2 laranjas-lima
- 4 bananas

Modo de preparo:

1. Esprema as 2 laranjas-lima e faça um suco;
2. Descasque o abacate e as bananas;
3. No mixer ou liquidificador, junte o suco, o abacate e as bananas e bata;
4. Sirva a vitamina

Mexerica

CAIPIRINHA DE MEXERICA COM PIMENTA DEDO DE MOÇA

Ingredientes:

- 2 mexericas
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo
- 1 pimenta Dedo de Moça
- ½ xícara (chá) de vodca

Modo de preparo:

1. Tire os gomos da tangerina e corte em pedaços menores, eliminando as sementes.
2. Coloque a tangerina em um copo, adicione o açúcar/adoçante e com um pilão macere bem a fruta até soltar bastante suco.

3. Passe um pouco de óleo nas mãos (esse processo impedirá que sua mão fique ardendo depois de manusear a pimenta). Corte a pimenta em quatro partes e retire o fio branco e as sementes do seu interior. Lave bem a pimenta em água corrente.
4. Coloque o gelo no copo e adicione a vodca. Misture bem.
5. Por último coloque as tiras de pimenta no copo. Sirva imediatamente

Tangerina

BOLO DE TANGERINA

Ingredientes:

- 4 tangerinas médias (450g sem casca)
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo (240ml)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (360g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (280g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (12g)

Modo de preparo:

1. Descasque as tangerinas, retire aquela parte branca que fica no miolo e retire os caroços;
2. No liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o açúcar e as tangerinas;
3. Bata tudo por cerca de 2 minutinhos;
4. Despeje essa mistura em uma tigela;
5. Adicione a farinha de trigo aos poucos e vá mexendo com a ajuda de um batedor de arame (fouet);

6. Por último, adicione o fermento em pó e mexa mais um pouco;
7. Despeje essa massa em uma forma (25) untada e enfarinhada;
8. Leve para assar em forno pré aquecido, 180°C, por cerca de 40 minutos ou até dourar

Abóbora

BOLINHO DE CHUVA DE ABÓBORA COM CHOCOLATE

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de abóbora japonesa cortada em cubos médios (cerca de 300 g)
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de água
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 60 g de chocolate amargo (entre 50% e 60% de cacau)
- 4 xícaras (chá) de óleo para fritar
- açúcar e canela em pó para polvilhar

Modo de preparo:

1. Coloque os cubos de abóbora numa tigela grande de vidro, junte a água e tampe com um prato. Leve para rodar no micro-ondas, em potência alta, por cerca de 8 minutos, até ficar macia - a abóbora vai cozinhar no vapor.
2. Na mesma tigela, passe a abóbora ainda quente pelo espremedor de batatas para formar um purê. Numa tigela pequena, quebre o ovo, junte o leite e bata com um garfo apenas para misturar.
3. Junte a mistura de ovo e leite ao purê de abóbora. Acrescente o açúcar, o sal, e mexa bem com o batedor de arame para deixar a mistura lisa. Junte a farinha aos poucos, mexendo bem - essa massa é um pouco mais consistente que a do bolinho de chuva tradicional. Por último, misture o fermento.

4. Numa panela média coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer.

Enquanto isso, corte o chocolate em pedaços pequenos e forre uma travessa com papel-toalha.

5. Assim que o óleo aquecer, abaixe o fogo. Para fazer os bolinhos: mergulhe um pedaço de chocolate na massa; com uma colher de sobremesa, retire uma porção de massa (envolvendo o pedaço de chocolate) e, com outra colher transfira para o óleo quente. Atenção: cubra todo o pedaço de chocolate com massa para não estourar e não faça bolinhos muito grandes, pois eles inflam ao fritar.

6. Faça cerca de 8 bolinhos por vez e deixe fritar por cerca de 2 minutos até ficarem dourados - mexa de vez em quando com a escumadeira para dourar por igual. Com a escumadeira, transfira os bolinhos dourados para o prato forrado com o papel-toalha e repita com o restante da massa.

7. Num prato fundo, misture o açúcar com a canela e passe os bolinhos fritos. Sirva a seguir.

Batata doce

PÃO DE BATATA DOCE

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (1 batata grande)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite morno
- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco
- 2 colheres (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- farinha de trigo para polvilhar a bancada

Modo de preparo:

1. Numa tigela pequena misture o fermento e o açúcar com $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) do leite morno até dissolver. Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até começar a espumar.

2. Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a batata-doce e misture bem. Abra um buraco no centro e junte o fermento dissolvido. Numa tigela pequena quebre 1 ovo e então junte aos ingredientes. Misture com uma espátula, do centro para a borda, para incorporar. Acrescente o restante do leite morno aos poucos, misturando bem com a mão.

3. Assim que a farinha tiver absorvido os líquidos, junte a manteiga e amasse bem – a manteiga demora para ser absorvida pela massa, continue amassando. Aperte, amasse, estique e amasse novamente até ficar com a textura macia e úmida – marque 10 minutos no relógio! Se preferir, sove a massa na bancada ou na batedeira com o gancho.

4. Modele uma bola, volte a massa para a tigela e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 1 hora em temperatura ambiente, ou até dobrar de tamanho.

5. Unte com manteiga uma assadeira grande de cerca de 30 cm x 40 cm (se preferir, utilize uma assadeira antiaderente).

6. Assim que tiver crescido, transfira a massa para a bancada e modele os pães: corte a massa em 10 porções e enrole cada uma no tamanho de bolas de tênis; transfira para a assadeira untada, deixando espaço entre cada um para crescer e achate levemente a superfície – isso serve para que os pães cresçam de maneira mais uniforme. Cubra com o pano de prato e deixe crescer por mais 40 minutos.

7. Quando faltar 20 minutos para dar o tempo de crescimento do pão, preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

8. Numa tigela pequena, quebre o outro ovo. Junte 2 colheres (chá) de água e misture bem com um garfo. Com um pincel, passe a mistura de ovo batido sobre os pães.

9. Leve os pães ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até crescer e dourar. Retire do forno e, com cuidado, desenforme sobre uma grelha – se permanecerem na fôrma ou sobre uma superfície lisa podem acumular vapor e amolecer. Deixe esfriar antes de servir.

Cará

GOTINHA DE CARÁ

Ingredientes:

Massa:

- 1 kg de cará
- 1 copo de farinha de arroz
- 1/2 copo de água
- 3 colheres (chá) de sal

Recheio:

- 500g de cebola
- 190g de cenoura
- 120g de vagem
- 2 colheres de shoyu
- 20 azeitonas pretas picadas, sem caroço

Modo de preparo:

Massa:

1. Colocar a farinha de arroz e a água na panela.
2. Mexer bem, tampar e cozinhar em fogo baixo por 15 minutos.

3. Cortar o cará em fatias de dois centímetros e colocar na água com limão.
4. Descascar as fatias e colocar na panela cobrindo de água.
5. Cozinhar até ficar firme.
6. Escorrer a água e voltar a panela no fogo para secar.
7. Moer no moinho de cereais. Colocar o sal.
8. Misturar com as mãos o cará com a pasta grossa de arroz e amassar bem. Se preferir, bata no processador.

Recheio:

1. Cortar a cebola em cubos e refogar até sair a acidez.
2. Acrescentar a cenoura cortada em cubos e a vagem picada em rodelaas pequenas.
3. Cozinhar tampado em fogo baixo e temperar com 2 colheres (sopa) de shoyu.
4. Tirar do fogo e colocar as azeitonas.

Montagem:

1. Fazer bolinhas do tamanho que preferir (essa receita rende 30 bolinhos médios).
2. Abrir a bolinha no meio e colocar o recheio.
3. Fechar e moldar no formato de uma gotinha.
4. Verificar se a gotinha está bem fechada.
5. Fritar em bastante óleo

Cenoura

SOPA DE CENOURA COM CURRY

Ingredientes:

Caldo:

- 1 peito de frango com osso e sem a pele
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 talos de salsa (as folhas de 1)
- 2 litros de água
- 1 folha de louro
- 3 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino

Sopa:

- 1 xícara (chá) do caldo de frango reservado
- 1 cenoura cozida (do caldo)
- $\frac{1}{2}$ cebola cozida (do caldo)
- 1 colher (sopa) de leite de coco
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de curry
- $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Caldo:

1. Sob água corrente, lave bem as cenouras, o salsão e as folhas; numa tábua, corte os legumes ao meio. Descasque e corte ao meio a cebola; numa das metades, espete a folha de louro com os cravos.
2. Lave o peito de frango sob água corrente e retire o excesso de gordura.
3. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 40 minutos.
4. Com uma pinça, retire o peito de frango e reserve na geladeira para outra preparação. Transfira o caldo para uma tigela, passando por uma peneira. Reserve os legumes para o preparo da sopa. Reserve 1 xícara (chá) do caldo e transfira o restante para forminhas de gelo para congelar.

Sopa:

1. No copo do liquidificador coloque o caldo de frango, a cenoura cozida, a cebola e o leite de coco. Bata por cerca de 2 minutos, até formar um creme liso. Atenção: segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor do caldo abra a tampa.
2. Tempere com o sal e o curry e bata apenas para misturar. Sirva a seguir ainda quente.

Cogumelo

PAPILOTE DE SHIMEJI

Ingredientes:

- 200 g de cogumelos shimeji
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de shoyu (molho de soja)
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo:

1. Você vai precisar de papel-manteiga.
2. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
3. Com um pano de prato úmido, limpe os cogumelos para retirar a terra.
4. Separe uma folha de papel-manteiga do tamanho de uma folha sulfite.
5. Coloque os cogumelos, a cebolinha picada e o shoyu no centro da folha de papel-manteiga.

6. Dobre o papel, fazendo um envelope e aperte bem todas as pontas para que o molho não vaze.
7. Coloque o papilote em uma assadeira e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.
8. Retire a assadeira do forno e abra o envelope com cuidado para não se queimar.
9. Transfira o shimeji para uma tigela refratária e acrescente a manteiga.
10. Misture bem e sirva imediatamente.

Ervilha

SOPA DE ERVILHA

Ingredientes:

- 2 litros de água
- 500 g de ervilha seca, daquelas de pacotinho
- 300 g de bacon defumado não muito gordo
- 300 g de costelinha defumada
- 1 cebola média picada
- 1 cubo de caldo de legumes
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal e pimenta do reino

Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão coloque o óleo e refogue um pouco a cebola e o alho
2. Acrescente o bacon em fogo médio fritando bem para sair a gordura e se misturar ao refogado
3. Acrescente a costelinha defumada e refogue um pouco mais acrescentando o sal e a pimenta.

4. Acrescente a ervilha, coloque a água e o cubo de caldo de legumes na panela e deixe ferver, fechando a panela em seguida

5. Deixe cozinhar por 25 a 30 minutos

6. Abra a panela e mexa bem a sopa de cebola para ajudar a dissolver os pedaços de ervilha que restaram

Inhame

IOGURTE DE INHAME

Ingredientes:

- 2 inhames médios
- 1 caixa de morangos maduros
- 1 banana madura

Modo de preparo:

1. O primeiro passo para preparar o seu iogurte é higienizar bem os inhames e os morangos.
2. Na sequência, descasque e corte os inhames em rodela.
3. Leve para cozinhar até que fiquem bem macios (o garfo precisa espetar com facilidade).
4. Transfira os inhames para o liquidificador e bata por 3 minutos ou até ficar bem triturado, virando um creme.

5. Corte os morangos e a banana em rodela e acrescente ao liquidificador. Bata bem até homogenizar.

6. Caso escolha, acrescente os ingredientes opcionais por último.

7. Coloque em um recipiente com tampa e leve para a geladeira por 4 horas ou até esfriar por completo.

Mandioca

BOLO DE MANDIOCA CREMOSO

Ingredientes:

- 1 kg de mandioca (descascada e picada)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos inteiros
- 3 xícaras de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado (flococo)
- 1 garrafa de leite de coco de 200ml
- 2 xícaras de leite
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador (exceto o coco que deve ser misturado à parte depois de liquidificado) e bata aos poucos.
2. Unte uma forma com óleo e farinha e despeje a mistura.
3. Polvilhe açúcar cristal por cima.
4. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Mandioquinha

PÃO INTEGRAL DE MANDIOQUINHA

Ingredientes:

- 2 OVOS
- 2 tabletes de fermento biológico fresco
- 1 xícara (chá) de Leite morno
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 dente de alho
- ½ colher (sopa) de sal
- 10 folhas de manjericão fresco
- 2 mandioquinhas médias cozidas (cerca de 200 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de Aveia Flocos Finos

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata os ovos, o fermento, o Leite MOLICO, o azeite, o açúcar, o alho, o sal, o manjericão e a mandioquinha, até formar uma mistura homogênea.
2. Em um recipiente, misture as farinhas, a aveia e adicione a mistura do liquidificador, incorporando bem todos os ingredientes.
3. Coloque a massa em uma assadeira para bolo inglês (28 x 9 x 7 cm) untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo, e leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 35 minutos, ou até que esteja dourado e firme.
4. Sirva a seguir.
5. DICA: Prepare este pão em formato pequeno, usando forminhas, como as de empada. Rende: 16 porções

Milho verde

PAMONHA

Ingredientes:

- 12 espigas de milho verde
- 2 copos de água 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de coco ralado
- 1 pitada de sal
- palha de milho para embalar

Modo de preparo:

1. Rale as espigas rente ao sabugo.
2. Bata o milho e a água no liquidificador. Acrescente o coco, o açúcar e mexa bem.
3. Coloque a massa na palha de milho e amarre.
4. Coloque numa panela, ferva bem a água e coloque as pamonhas. OBS: a água tem que ser fervente.
5. Retire as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira. Deixe esfriar por 40 minutos.

Nabo

CONSERVA DE NABO

Ingredientes:

- 1 kg de nabo redondo, lavado e descascado
- 1/2 l de vinagre branco
- 1/2 l de água
- 2 colheres (sopa) rasa de sal
- Grãos de pimenta - do - reino a gosto
- 1 colher (chá) de mostarda em grãos

Modo de preparo:

1. Corte o nabo em fatias de 0,5 cm.
2. Adicione 1 colher (sopa) de sal e deixe descansar.
3. Em uma panela, coloque o vinagre, a água, o restante do sal, a pimenta, a mostarda e deixe ferver por 5 minutos.
4. Coloque o nabo nesse vinagre. Quando levantar fervura desligue
5. Espere esfriar um pouco e coloque o nabo em um vidro de boca larga. Por cima, jogue o líquido (vinagre mais especiarias).
6. Tampe e deixe curtir por uma semana.

Palmito

TORTA DE PALMITO DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

Massa

- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Recheio

- 1 fio de azeite para refogar
- 1 vidro de palmito picado
- 3 tomates sem pele picados
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara (chá) de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo
- azeitonas picadas a gosto
- salsinha, sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Massa

1. No liquidificador, bata primeiro todos os ingredientes líquidos até que estejam bem misturados.
2. Em seguida, acrescente o restante dos ingredientes e bata bem até obter uma massa homogênea.
3. Reserve.

Recheio

1. Aqueça uma panela com o azeite e adicione a cebola para refogar.
2. Refogue em fogo médio até que ela tenha murchado.
3. Acrescente os tomates e continue refogando. Deixe que eles fiquem macios e então acrescente o palmito picadinho.
4. Refogue por mais alguns minutos com a tampa fechada.
5. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite.
6. Acrescente essa mistura na panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar até o recheio engrossar.

- 7.Desligue o fogo, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.
- 8.Espere esfriar.
- 9.Em uma assadeira levemente untada com óleo, despeje metade da massa.
- 10.Cubra-a com o recheio de palmito e finalize com o restante da massa por cima.
- 11.Leve para assar em forno preaquecido a 200° C por 40 minutos ou até dourar.

Pepino

SALADA DE PEPINO COM LIMÃO E COENTRO

Ingredientes:

- 1 cebola pequena fatiada
- 2 pepinos descascados ou não com base em sua preferência, fatiados
- Suco de 2-3 limões médios
- 2 colheres de sopa de coentro picado bem fino você pode usar salsa se preferir
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Para remover um pouco da ardência das cebolas, coloque as fatias de cebola numa tigela e jogue um pouco de sal por cima.
2. Esfregue o sal e cubra com água por alguns minutos.

3. Tire a água e lave bem as cebolas.
4. Coloque os pepinos fatiados, as cebolas fatiadas, o suco de limão, o coentro picado e o azeite de oliva numa tigela
5. Misture bem, experimente e adicione sal se necessário.
6. Sirva imediatamente ou deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

Rabanete

SALADA DE MACARRÃO COM RABANETE

Ingredientes:

- 200g de macarrão cozido
- 4 rabanetes fatiados
- 1/2 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- suco de meio limão
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a cebola em pedacinhos pequenos e coloque em um prato, misture a cebolinha picada, tempere com sal e pimenta e adicione o azeite de oliva e o limão. Deixe marinar enquanto prepara o restante da receita.

2. Cozinhe o macarrão de sua preferência em água e sal, al dente, ou seja, cozido porém firme e resistente à mordida.
3. Escorra e deixe esfriar.
4. Corte os rabanetes em fatias bem finas e misture com os temperos que ficaram marinando.
5. Em uma saladeira coloque o macarrão e adicione os temperos marinados e adicione a salsinha picada. Verifique o sal e ajuste se for necessário.
6. Leve a salada para gelar por pelo menos 15 minutos antes de servir.
7. Sirva como acompanhamento de um prato leve.
8. Se quiser fazer esta salada como prato principal acrescente mais legumes e um tipo de oleaginosa como nozes, castanhas ou amêndoas. Também fica muito bom com grão de bico e sementes tostadas como gergelim, girassol ou abóbora.