FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

CENOURA

MARÇO 2024

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

MIX DE FOLHAS SALADA DE CENOURA RALADA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

MIX DE FOLHAS SALADA DE CENOURA RALADA

ingredientes:

1 Cenoura grande
3 Colheres de sopa azeite extra virgem (*)
Gotas de limão
1 Pitada sal (**)
Folhas de alface e rúcula

modo de preparo:

1. Separe os ingredientes. Higienize as cenouras e as folhas com água corrente e depois com sanitizante de sua preferência.

2. Lave e descasque a cenoura. Rale na parte mais fina do ralador.

3. Transfira para uma vasilha e tempere com azeite de oliva suficiente para umedecer bem a cenoura, sem encharcar.

4. Tempere com gotas de limão e sal. Polvilhe salsinha e sirva imediatamente. As folhas rasgue em pedaços grandes.

(*) Utilize a quantidade necessária para umedecer bem a cenoura ralada, sem encharcar.
(**) ou sal a gosto

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SUCO DE LARANJA COM CENOURA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

SUCO DE LARANJA COM CENOURA

Rendimento 5 porções

ingredientes:

4 Laranjas médias
2 Cenouras pequenas
Açúcar a gosto

modo de preparo:

1. Coloque as laranjas e cenouras nas geladeiras para que fiquem bem geladas.

2. Esprema as laranjas em um espremedor e coloque o suco em um liquidificador.

3. Lave bem e raspe as cenouras, corte em rodelas e acrescente ao suco de laranja.

4. Bata para incorporar bem os ingredientes, adicione açúcar conforme o gosto e sirva.

5. Quem preferir o suco sem o bagaço das laranjas é só passar por uma peneira ou utilizar uma centrifuga.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

BOLO DE CENOURA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

BOLO DE CENOURA

Rendimento 16 porções

ingredientes:

2 Cenouras médias, cortadas em cubos 300 g
1/2 Xícara de chá de óleo 125 ml
3 Ovos
1 1/2 Xícara de chá de farinha de trigo 210 g
2 Colheres de chá de fermento em pó 8 g
1 Xícara de chá de açúcar 190 g

modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C).

2. Unte e enfarinhe uma forma de furo central média (20 cm de diâmetro). Reserve.

3. No copo do liquidificador, coloque a cenoura, o óleo e os ovos, e bata até a massa do bolo de cenoura ficar homogênea.

4. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo, o fermento e o açúcar, junte a mistura de cenoura reservada, e mexa com o auxílio de uma espátula até que vire uma massa uniforme.

5. Disponha a massa na forma reservada e leve ao forno por 40 minutos, ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo. Retire do forno e deixe amornar.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

CREME DE CENOURA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

CREME DE CENOURA

Rendimento 6 porções

ingredientes:

6 Cenouras médias
1 Batata média
1 Cebola pequena
1 Dente de alho
1 Lata de creme de leite
2 Colheres de manteiga
Cheiro verde
Sal e pimenta a gosto

modo de preparo:

1. Derreta a manteiga e refogue a cebola picada juntamente com o alho, até dourar um pouco.
2. Acrescente as cenouras, batatas descascadas e picadas em pequenos pedaços, 1 litro de água e deixe cozinha por uns 20 minutos.
3. Quando os legumes estiverem cozidos desligue o fogo e Bata tudo no liquidificador.
4. Acrescente a lata de creme de leite.
5. Coloque o creme na na panela e cozinhe por mais uns 15 minutos mexendo sempre até engrossar.
6. Ajuste o sal e finalize acrescentando o cheiro verde.

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

facebook.com/AlimenttarBR/ @alimenttar alimenttar.com.br

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

TOMATE

ABRIL 2024

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SALADA CAPRESE

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

SALADA CAPRESE

ingredientes:

5 tomates
300g de queijo
Manjericão à gosto
Azeite a gosto
Sal a gosto

modo de preparo:

1. Faça fatias grossas com o queijo e coloque em um recipiente.
2. Adicione sal e azeite para temperar o queijo.
3. Corte os tomates em fatias médias e coloque em uma peneira, distribuídos.
4. Sobre os tomates, acrescente um pouco de sal.
5. Reserve os tomates por 5 minutos para que eles desidratem.
6. Intercale as fatias da muçarela de búfala e dos tomates.
7. Adicione os temperos, finalize com folhas de manjericão e azeite a gosto.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

TOMATE RECHEADO

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

TOMATE RECHEADO

ingredientes:

4 tomates

125g de creme de ricota

Azeite a gosto e orégano

modo de preparo:

1. Lave bem os tomates.

2. Tire o tampo e retire as sementes. Corte um pouquinho a parte de traz do tomate para que fique em pé.

3. Amasse a ricota e misture com a pimenta calabresa, as azeitonas cortadas bem pequenas, o orégano e o sal.

4. Recheie os tomates com a mistura da ricota e leve ao forno alto de 15 a 20 minutos.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

TORTA DE LIQUIDIFICADOR DE TOMATE

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

TORTA DE LIQUIDIFICADOR DE TOMATE

ingredientes:

Massa

3 ovos

1 xícara de água

1 xícara de aveia em flocos

1 xícara de farinha de trigo

½ de xícara de óleo

1 colher de chá de fermento químico

Sal à gosto

Recheio

4 colheres de sopa de azeite

½ cebola roxa

3 tomates cortados em cubos

Sal à gosto

modo de preparo:

Massa:

Misture todos os ingredientes e bato no liquidificador até ficar homogêneo.

Recheio:

1. Refogue as cebolas e reserve
2. Corte os tomates em cubos e tempere com sal e demais temperos de preferir
3. Unte uma forma, coloque metade da massa
4. Despeje o restante e leve ao forno a 180 graus até que esteja firme e dourada.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SUCO DE TOMATE COM LIMÃO

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

SUCO DE TOMATE COM LIMÃO

ingredientes:

4 tomates

2 limões

modo de preparo:

1. Descasque os limões e retire a parte branca.
2. Bata os ingredientes no liquidificador.
3. Coe se achar necessário.
4. Sirva com pedrinhas de gelo.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

DOCE DE TOMATE CASEIRO

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

DOCE DE TOMATE CASEIRO

ingredientes:

1kg de tomate
800g de açúcar
1 canela em pau
Raspas de 1 limão
2 cravos da índia

modo de preparo:

1. Passar o tomate por água quente e pelar o tomate, retirar e deixar escorrer.
2. Misturar o açúcar com o tomate num tacho ou panela.
3. Adicionar o pau de canela, a raspa de limão e o cravo-da-Índia.
4. Levar ao fogo, mexendo de vez em quando, até atingir ponto de estrada.
5. Retirar do fogo e remover a canela e o cravo-da-índia.
6. Deixar arrefecer e guardar o doce em frascos esterilizados e secos.

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

facebook.com/AlimenttarBR/ @alimenttar alimenttar.com.br

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

FEIJÃO

MAIO 2024

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

TUTU DE FEIJÃO

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

TUTU DE FEIJÃO

ingredientes:

3 xícaras (chá) de feijão cozido
2 xícaras (chá) de caldo de feijão
4 colheres (sopa) de farinha de mandioca crua
2 colheres (sopa) de salsa picada

modo de preparo:

1. Adicione o feijão cozido, o caldo de feijão numa panela ou frigideira e deixe ferver.

2. Junte às colheradas a farinha de mandioca, sempre mexendo até engrossar.

3. Retire do fogo, misture a salsa e sirva.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SALADA DE FEIJÃO FRADINHO SIMPLES

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

SALADA DE FEIJÃO FRADINHO SIMPLES

ingredientes:

300g de feijão fradinho cozido
2 colheres de sopa de cebola picada
2 colheres de sopa de pimentão verde
2 colheres de sopa de pimentão vermelho
2 colheres de sopa de pimentão amarelo
3 colheres de sopa de azeite
Sal, salsa e cebolinha a gosto

modo de preparo:

1. Refogue a cebola e os pimentões e deixe esfriar

2. Numa vasilha misture o feijão fradinho cozido, os temperos refogados e o azeite

3. Acerte o sal e adicione a salsa e cebolinha

4. E sirva.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

FEIJÃO DE CORDA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

FEIJÃO DE CORDA

ingredientes:

1 colher (sopa) de óleo
1 dente de alho amassado
1 cebola pequena picada
Meio pimentão verde médio, picado (75 g)
Meio pimentão vermelho médio, picado (75 g)
2 colheres (sopa) de coentro picado
1 xícara (chá) de feijão-de-corda cru, demolhado (180 g)
3 xícaras (chá) de água (600ml)

modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão média, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o alho, a cebola, o pimentão verde, o pimentão vermelho e o coentro, e refogue por 5 minutos, ou até murcharem. Acrescente o feijão de corda, a água, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo médio por 15 minutos, após o início da fervura.

2. Retire do fogo, espere a pressão ceder e abra a panela. Escorra o caldo. Sirva em seguida.

Obs: pode ser servido das duas maneiras- com ou sem o caldo.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

PUDIM DE FEIJÃO BRANCO

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

PUDIM DE FEIJÃO BRANCO

ingredientes:

900g de feijão branco cozido e sem tempero
600g de leite em pó
1/2 xícara de açúcar
1 colher de chá de canela em pó
6 ovos
100ml de água
1 colher de café de essência de baunilha

Calda
1/4 de xícara de açúcar
1/4 de xícara de água
1 colher de café de essência de baunilha

modo de preparo:

1. Em uma frigideira coloque o açúcar, água e a essência de baunilha
2. Leve ao fogo baixo e espere até virar caramelo
3. Espalhe o caramelo numa forma para pudim e reserve

Pudim

4. No liquidificador bata o feijão branco
5. Acrescente os ovos, leite em pó, açúcar, essência de baunilha, agua e a canela
6. Bata bem até formar uma massa homogênea
7. Despeje numa forma de pudim já com a calda.
8. Dentro de outro recipiente com água, coloque a forma com o pudim e cubra com papel alumínio
9. Leve ao forno pré aquecido (180graus) em banho maria por aproximadamente 1hora
10. Retire do forne e leve à geladeira por 2 horas.

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

facebook.com/AlimenttarBR/ @alimenttar alimenttar.com.br

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA COUVE

AGOSTO 2024

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SUCO DE LARANJA COM COUVE

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

SUCO DE LARANJA COM COUVE

ingredientes:

4 laranjas
2 folhas grandes de couve
1 litro de água filtrada
Açúcar a gosto

modo de preparo:

1. Coloque no liquidificador as laranjas sem as cascas, acrescente a água, as folhas de couve cortadas em pedaços grandes, o açúcar a gosto e bata tudo.

2. Sirva gelado.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

COUVE MANTEIGA REFOGADA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

COUVE MANTEIGA REFOGADA

ingredientes:

1 maço de couve
2 dentes de alho
1 colher de sopa de alho
Sal a gosto

modo de preparo:

1. Lave, seque e descarte o talo central das folhas de couve. Na tábua, empilhe 3 folhas por vez, enrole formando um charutinho e corte em fatias bem finas. Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque o dente de alho.

2. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte o alho e mexa por 1 minuto para perfumar.

3. Coloque a couve fatiada na frigideira, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos até começar a murchar — é jogo rápido mesmo, se cozinhar demais pode ficar amarga.

4. Transfira a couve refogada para uma tigela, descarte o dente de alho e sirva a seguir.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

MINI PIZZA COM MASSA DE COUVE-FLOR

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

MINI PIZZA COM MASSA DE COUVE-FLOR

ingredientes:

300 gramas de couve-flor
100 gramas de queijo mussarela
2 ovos
100 gramas de farinha de trigo

modo de preparo:

1. Em um processador, bata a couve-flor.

2. Coloque a couve-flor processada em uma tigela e leve ao micro-ondas por 7 minutos com uma toalha de papel tampando.

3. Quando esfriar, misture os ovos e o parmesão.

4. Vá adicionando a farinhas aos poucos e misture, usando as mãos, até que a massa não grude mais.

5. Forme as minis pizzas e leve para assar por 15 minutos em forno preaquecido a 180 °C.

Obs.: Recheie com mussarela, tomate e orégano.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

BOLO VERDE

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

alimenttar

BOLO VERDE

ingredientes:

4 ovos
150ml de óleo
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 maço de couve
2 xícaras de açúcar
1 colher de fermento

modo de preparo:

1. Bata as gemas, a couve, o óleo e o açúcar no liquidificador.

2. Em seguida despeje em uma vasilha e acrescente a farinha, as claras em neve e por último o fermento.

3. Mexa bem.

4. Leve ao forno de 30 a 40 minutos (até que fique dourado).

5. Pode servir com uma calda de cacau.

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

facebook.com/AlimenttarBR/ @alimenttar alimenttar.com.br

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

ABOBRINHA

ABRIL 2025

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

BOLO DE ABOBRINHA COM CACAU

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

BOLO DE ABOBRINHA COM CACAU

ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo de soja
- 2 xícaras de abobrinha crua ralada com casca
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de cacau
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1/4 xícara de uvas passas

modo de preparo:

1. Prepare a forma untando e polvilhe um pouco de farinha. Bata para remover o excesso. Aqueça o forno a 180C.

2. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, o açúcar, o extrato de baunilha e a abobrinha. Bata bem até obter uma mistura cremosa e homogênea. Despeje o creme em uma tigela grande. Em outra tigela misture o sal, a farinha, o cacau e as uvas passas.

3. Comece a acrescentar os ingredientes secos à mistura líquida aos poucos e mexendo levemente. Depois de envolver bem os ingredientes acrescente o fermento em pó, misture e despeje a mistura na forma. Leve para assar por 25 minutos.

SALADA DE ABOBRINHA
COM CEBOLA ROXA E TOMATES

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

SALADA DE ABOBRINHA COM CEBOLA ROXA E TOMATES

ingredientes:

- 10 tomates cereja
- 1 cebola roxa
- 100ml azeite
- 2 limões espremidos
- 2 abobrinha médias
- Sal a gosto
- Manjericão fresco

modo de preparo:

1. Corte a abobrinha lavada com casca em rodelas finas e cada rodela em 4 partes. Coloque numa peneira e deixe escorrer por meia hora. Corte a cebola roxa em rodelas finas e higienize os tomates.

2. Misture em um recipiente azeite, suco de limão, sal e temperos frescos, acrescente a abobrinha, cebola roxa e os tomates. Finalize com folhas de manjericão.

ABOBRINHA RECHEADA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

ABOBRINHA RECHEADA

ingredientes:

- 3 abobrinhas italianas médias
- 2 colheres de sopa de azeite
- 100g de ricota
- 100g de queijo minas
- 1/2 cenoura ralada
- 1/4 de cebola
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

modo de preparo:

1. Corte a ponta das abobrinhas e retire a polpa com o auxílio de uma colher. Pique a polpa em pedaços bem pequenos e reserve.
Leve as abobrinhas escavadas em água fervente por 3 minutos e deixe escorrendo.

2. Enquanto isso prepare o recheio. Aqueça uma frigideira com azeite e refogue a cebola, o alho batido e, em seguida, acrescente o miolo das abobrinhas e refogue em fogo baixo por 5 minutos. Retire do fogo e misture a cenoura, a ricota e o queijo minas, amassando levemente até que forme quase uma pasta.

3. Recheie as abobrinhas e leve para gratinar no forno.

MINI PIZZA DE ABOBRINHA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

MINI PIZZA DE ABOBRINHA

ingredientes:

- 1 abobrinha
- 1/2 xícara de azeite
- Sal a gosto
- 150g de mussarela ralada
- 2 tomates
- 1 colher de chá de orégano

modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno na temperatura máxima.

2. Lave e seque a abobrinha, corte as pontas e corte, sem descascar, em rodelas finas. Tempere a abobrinha com sal e azeite e reserve.

3. Para o molho de tomate, refogue o tomate cortado em 4 no azeite e acrescente temperos como salsinha e manjericão. Acrescente 2 xícaras de água e deixe cozinhar, para finalizar bata no liquidificador até que fique homogêneo e finalize com sal a gosto.

4. Aqueça uma frigideira e coloque as fatias de abobrinha, uma ao lado da outra, sem amontoar, dourando levemente dos dois lados Unte uma assadeira antiaderente com um pouco de azeite e arrume as rodelas de abobrinha.

5. Espalhe sobre as rodelas, o molho de tomate, coloque a mussarela ralada e orégano, leve ao forno para derreter por 5 minutos.

alimenttar

A GENTE NÃO QUER SÓ COMIDA

facebook.com/AlimenttarBR/ @alimenttar alimenttar.com.br

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

BETERRABA

SETEMBRO 2025

alimenttar

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SUCO DE BETERRABA COM LARANJA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

SUCO DE BETERRABA COM LARANJA

ingredientes:

- 200g de beterraba crua
- 2 laranjas
- 400ml de água

modo de preparo:

1. Cortar a beterraba em cubos, descascar e cortas a laranja em cubos.

2. Levar ao liquidificador a beterraba, laranja e 400ml de água. Bater bem e após coar.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

PANQUECA PINK

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

PANQUECA PINK

ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 200g de beterraba cozida
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite

modo de preparo:

1. Levar ao liquidificador os ovos, a beterraba e o sal, bater bem até que fique uma mistura bem homogênea.

2. Acrescentar a farinha de trigo e o leite e bater por mais 2 minutos.

3. Aquecer uma frigideira com um fio de azeite e levar aproximadamente uma concha da massa para preparo. Repetir o processo com toda a massa.

4. Ao final pode ser recheada com carne moída, frango ou recheio de sua preferência.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

BOLO RED VELVET

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

BOLO RED VELVET

ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 200g de beterraba crua
- 1 colher de sopa de manteiga
- 250g de farinha de trigo
- 100ml de limão espremido
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de cacau

modo de preparo:

1. Levar ao liquidificador os ovos, beterraba, suco de limão, até que fique uma mistura homogênea.

2. Em uma bacia leve o líquido e acrescente farinha de trigo, manteiga, açúcar e o cacau.

3. Bater em batedeira por 8 minutos, por último misturar o fermento e levar ao forno médio por 35 a 40 minutos.

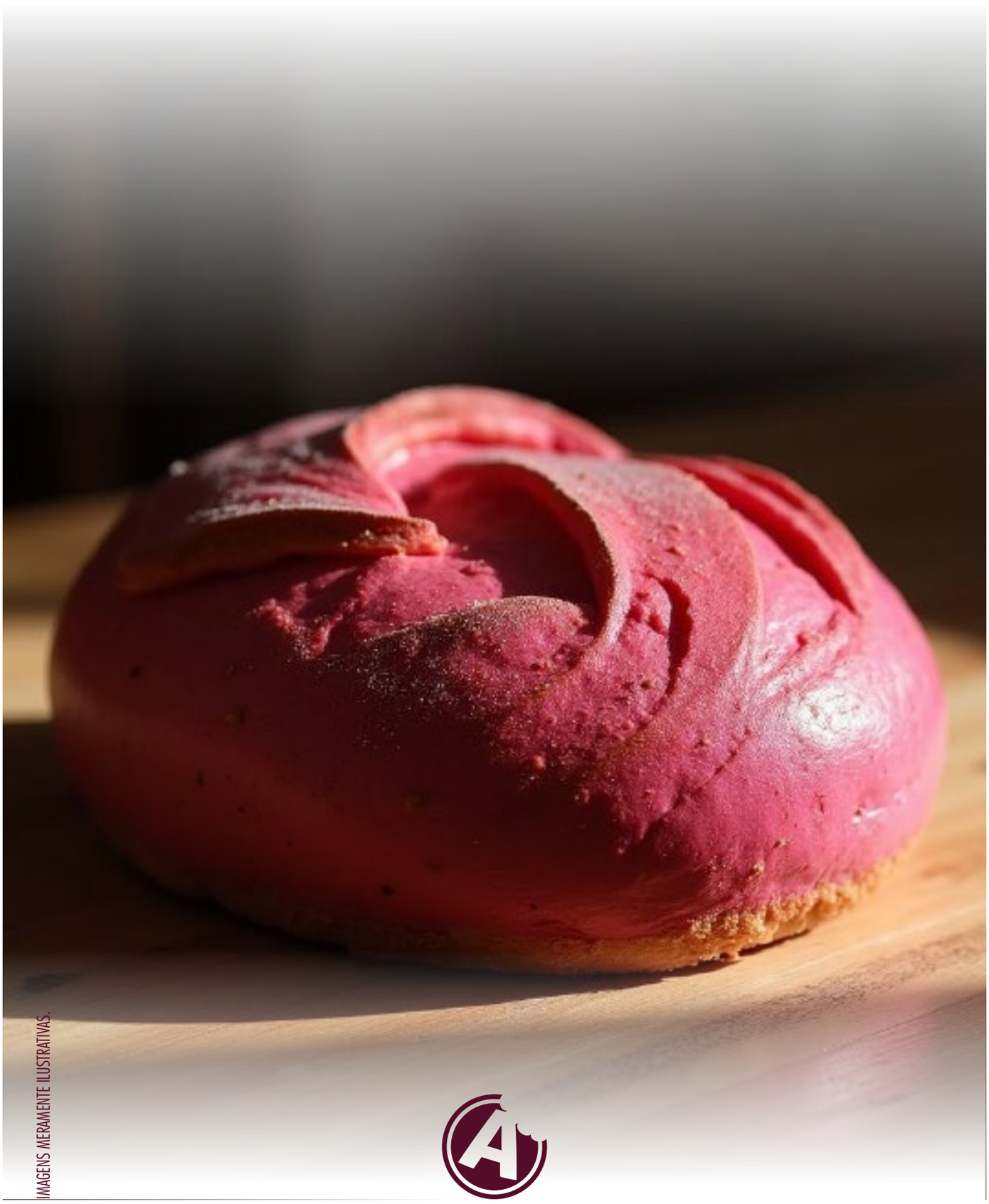
cobertura:

- 400g de creme de leite
- 1 colher de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de leite em pó

Levar ao fogo baixo até que o creme tenha uma textura mais firme. Esperar o bolo esfriar para desinformar e acrescentar a cobertura

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

BRIOCHE DE BETERRABA



IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

BRIOCHE DE BETERRABA

ingredientes:

- 180g de beterraba crua
- 1 xícara de água morna
- 10g de fermento biológico seco
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- 1 ovo
- 3 xícaras de farinha
- 1 colher de chá de sal

modo de preparo:

1. Ao liquidificador leve a beterraba crua e a água morna, bater até que fique uma mistura homogênea. Peneirar essa mistura e ao líquido acrescentar o fermento, açúcar manteiga e ovo e misturar bem. Acrescentar o sal e aos poucos a farinha, a massa deve ficar firme mas não desgrudar totalmente das mãos. Deixar descansar por 1 hora, em uma vasilha coberta.

2. Após o descanso a massa estará com cerca de o dobro do tamanho, levar a uma bancada que pode ser untada com azeite e sovar por 2 a 3 minutos, em seguida cortar a massa e dividir em porções iguais, dispor em uma travessa e assar por 30 minutos em forno médio.

FAMÍLIA JUNTA NA COZINHA

SALADA DE BETERRABA

IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.

SALADA DE BETERRABA

ingredientes:

- 300g de Beterraba cozida
- ½ lata de milho
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- Salsinha e sal a gosto

modo de preparo:

1. Cortar a beterraba e a cebola em cubos pequenos, acrescentar o milho e temperar com o azeite, salsinha e sal a gosto.

facebook.com/AlimenttarBR/ @alimenttar alimenttar.com.br