



**MEIMEI**

EDUCAÇÃO E  
ASSISTÊNCIA

# 10 Receitas Práticas e Deliciosas

**Experimente a quarentena  
para mudar os hábitos  
alimentares**





## Receitas

- 1 - Brigadeiro de Cascas de Banana
- 2 - Bolo Formigueiro
- 3 - Aproveitamento de Pão Duro
- 4 - Brigadeiro
- 5 - Torta de Talos e Cascas
- 6 - Bolo Secos e Molhados
- 7 - Bolo de Fubá
- 8 - Gelatina Recheada
- 9 - Refogado de Casca de Melancia
- 10 - Salada com Aproveitamento de Cascas



# Brigadeiro de cascas de banana

Ingredientes:

2 Colheres de (sopa)de achocolatado em pó

1 Xícara (chá)de leite morno

1 Xícara (chá)de leite em pó

4 Colher (sopa)de farinha de trigo

1 Xícara (chá)de chocolate granulado

2 Colheres (sopa)de margarina

1 Xícara (chá)de açúcar

2 Bananas prata amassadas

Água a gosto



Modo de preparo:

Numa panela ,coloque as bananas amassadas ,com as cascas picadas e o açúcar, cozinhe até ficar pastoso.

Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado ,e mexa até desprender do fundo da panela.

Coloque num prato e deixe esfriar faça bolinhas ,passe-as no chocolate granulado e coloque em forminhas apropriadas.

**Rosangela - Auxiliar de Cozinha da MEIMEI**

# Bolo Formigueiro

Ingredientes:

5 ovos.

3 xícaras de farinha de trigo.

1/2 xícara de óleo.

1 xícara de água.

2 xícaras de açúcar.

1 xícara de chocolate granulado.

1 colher(sopa) de fermento em pó.

Modo de preparo:

Bata os ovos, açúcar e óleo. Depois coloque a água, farinha de trigo, e, o fermento. Coloque numa tigela e coloque o chocolate granulado.



***Eliane - Auxiliar de Cozinha da MEIMEI***

# Aproveitamento de Pão Duro

Ingredientes para VERSÃO DOCE:

4 pães de sal (tem que ser pão endurecido).

1 maçã.

1 colher de sopa de uva passa.

4 ovos.

2 xícaras de leite.

2 colheres de sopa de açúcar.

Essência de baunilha.

Canela em pó.

Manteiga para untar.



Modo de preparo:

Unte um refratário com manteiga. Com uma faca, cortar os pães em fatias grossas, mas sem separar as fatias. Distribua os pães no refratário untado. Fatie a maçã e coloque as fatias junto com as passas dentro dos espaços entre as fatias de pão.

No liquidificador, bata os ovos com leite, açúcar, essência de baunilha e canela em pó. Despeje o líquido sobre os pães. Tampe e guarde na geladeira por no mínimo 1 hora (para o pão absorver o líquido). Asse em forno a 180 graus por aproximadamente 25 minutos, até secar o líquido e o pão ficar dourado.

Variações: a maçã pode ser substituída por banana.

**Sheila Saranti - Nutricionista da MEIMEI**

# Brigadeiro

Ingredientes:

1 Lata de Leite Condensado

1 Colher de sopa de margarina sem sal

7 Colheres rasas de sopa de achocolatado ou 4  
colheres de sopa de chocolate em pó

Chocolate granulado

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela funda.

Cozinhe em fogo médio e mexa sem parar.

Cozinhe até que comece a desgrudar da panela.

Deixe esfriar bem, então unte as mãos com margarina, faça as bolinhas e envolva em chocolate granulado.



**Maria Claudiana - Auxiliar de Limpeza da MEIMEI**

# Torta de Talos e Cascas

Ingredientes:

2 xícaras de leite

2 ovos

1 xícara de óleo

1 xícara e meia de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de chá de sal

1 pacote de queijo ralado

Talos picados que podem ser de couve, brócolis, espinafre, repolho

Pedaços de cascas de cenoura, chuchu, abobrinha ou batata



Modo de preparo:

Ferva todos os talos e cascas cortados em panela com mais de um litro de água. Enquanto isso bata o leite, óleo, ovos, farinha de trigo, sal e queijo ralado no liquidificador. Depois de escorrer os talos e as cascas, deixe os legumes esfriarem. Após isso acrescente a massa e mexa bem todos os ingredientes. O fermento é o último item a ser adicionado. Despeje a massa em uma forma já untada e enfarinhada. Se preferir, coloque mais um pouco de queijo ralado por cima.

**Bete - Coordenadora Administrativa da MEIMEI**

# Bolo Secos e Molhados

Ingredientes secos:

3 xícaras de farinha de trigo

1 xícara de chocolate em pó

1 colher de fermento

1/2 xícara de açúcar

Ingredientes molhados:

1/2 xícara de óleo

1 xícara de leite

4 ovos

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos e depois acrescente todos os ingredientes molhados e misture. Depois de criar uma massa homogênea, leve ao forno até dourar.



**Gabriela - Coordenadora Pedagógica da MEIMEI**

# Bolo de Fubá

Ingredientes:

- 1 copo de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de leite
- 1 copo e 1/2 de açúcar
- 1/2 copo de óleo
- 3 ovos
- 1 colher de fermento em pó



Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Bater bem até que forme uma massa homogênea.

Depois acrescente o fermento em pó ainda no liquidificador, bater rapidamente para misturar a massa.

Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga e farinha. Levar ao forno pré aquecido por cerca de 35 minutos.

**Regina - Cozinheira da MEIMEI**

# Gelatina Recheada

Ingredientes para Gelatina:

2 pacotes gelatina de qualquer sabor

250 ml água quente

250 ml água fria

Recheio:

1 caixinha leite condensado

1 caixinha creme de leite

1 vidro (200 ml) leite de coco

2 envelopes gelatina sem sabor



Modo de preparo:

Em um liquidificador coloque o leite condensado, creme de leite e o leite de coco, bata até misturar bem.

1° Faça as gelatinas sem sabor conforme as instruções, a cada pacotinho 5 colheres de água, depois de misturado leve ao microondas por 30 segundos.

2° Coloque essa gelatina no liquidificador e bata mais um pouco apenas para misturar.

3° Em uma forma de pudim untada com óleo coloque essa mistura e cubra com papel filme, leve a geladeira por 2hrs.

4° Depois do recheio estar bem firme é só fazer a gelatina, 250ml de água quente e misture bem, depois só colocar os 250ml de água fria e misturar mais um pouco, não coloque a gelatina direto no recheio pois ela ainda está quente e pode estragar a receita.

5° Para ficar mais simples passe uma faca bem fina em volta do recheio para ele soltar e a gelatina poder entrar na parte de baixo do recheio também, o óleo untado na forma ajudou muito nesta parte.

6° Depois de colocado a gelatina é só levar a geladeira por 8hrs com papel filme por cima.

**Cris - Auxiliar de Limpeza da MEIMEI**

# Refogado de Casca de Melancia

Ingredientes:

2 fatias de melancia (somente a parte branca e verde)

1/2 cebola

1 dente de alho

1/2 maço de salsinha (folhas e talos)

1 colher de azeite

1 colher de café de sal.

Modo de preparo:

Lave em água corrente a melancia.

Rale as cascas da melancia (lâmina grossa) e pique a cebola, o alho e a salsinha.

Refogue o alho e a cebola no azeite e acrescente a casca da melancia e o sal.

Desligue quando estiver macio.



**Sheila Saranti - Nutricionista da MEIMEI**

## Salada com Aproveitamento de Cascas

Ingredientes:

1 xícara de casca de abóbora ralada.

1 xícara de casca de berinjela ralada.

½ xícara de tomate picado ou tomate cereja.

1 xícara de casca de chuchu ralada.

½ xícara de cebola picada.

Sal a gosto.

Ervas frescas como cebolinha ou salsa ou coentro picadas (quantidade gosto).

Azeite.

Modo de preparo:

Lave bem a abóbora, a berinjela e o chuchu.

Descasque e rale as cascas.

Cozinhe as cascas no vapor até ficar al dente.

Coloque em uma travessa e tempere com as ervas, cebola, tomate picado, sal e azeite. Pode servir quente ou fria.



**Sheila Saranti - Nutricionista da MEIMEI**

