



Sabores
que conectam:
**saberes,
afeto
e memórias.**



Sabores
que conectam:

**saberes,
afeto
e memórias.**

Sumário

07 Água Santa

Caldo de aipim, Espaguete de batata-doce ao molho de alho, óleo e bacon, Nhoque de batata-doce ao molho de manteiga e sálvia, Pizza de moranga na frigideira

10 Camargo

Arroz mix de sementes, Bolo nutritivo, Caldo de feijão, Nhoque de moranga ao molho de frango e manjerona

13 Casca

Bolinho sem glúten de aipim e salsa, Brigadeiro de batata-doce saudável, Espaguete de batata-doce ao alho e óleo, Nhoque de batata-doce ao molho de frango, Sopa de legumes

16 Caseiros

Biscoito de batata-doce com capim-limão, Caldo nutritivo, Chuchu em lasca com calda de bergamota, Espaguete de batata-doce ao molho de moranga e cúrcuma

19 Ciriaco

Bolo salgado, Brownie com morango, Espaguete de batata-doce ao molho branco, Risoto de beterraba com manjerona

22 David Canabarro

Caldo nutritivo com sálvia, Nhoque do amor ao molho de manteiga e sálvia, Risoto maravilhoso de pera, nozes e alecrim

25 Engenho Grande (Água Santa)

Bolo de bergamota e moranga, Brownie de batata-doce, Delícia ao molho de ervas aromáticas, Delícia da Copa, Doce de chuchu e laranja, Risoto de beterraba com ervas aromáticas

29 Gentil

Bolo nutritivo de batata-doce e cenoura (sem glúten e derivados de leite), Bolo salgado com alecrim, Nhoque de batata-doce ao molho de carne moída, Risoto de moranga com nozes e salsa

32 Lagoa Vermelha

Bolo delícia de mandioca, Caldo da alegria, Nhoque de ouro Coasa, Ouro da terra ao molho esmeralda, Salada de chuchu ao molho de rúcula

36 Laranjeira (Marau)

Bolo nutritivo de bergamota e cenoura, Brownie de batata-doce, Espaguete de batata-doce ao molho de sálvia e manteiga, Pão de queijo vegano, Pizza de brócolis

40 Mato Castelhana

Batata-doce gratinada com lavanda e alecrim, Bolo de bergamota, Bolo de lavanda, Brownie saudável com nozes e castanha-do-pará, Espaguete de chuchu ao molho 4 queijos e sálvia, Nhoque de batata-doce ao molho pesto, Risoto de pinhão e alecrim, Salada de couve chinesa nutritiva

45 Santa Cecília do Sul

Bolo salgado de alecrim, Brigadeiro de batata-doce, Risoto de moranga com alecrim

48 Santo Antônio do Palma

Batata-doce chique de Gentil, Mousse de lavanda, Pizza de pão francês aromático

51 São José do Ouro

Aipim gratinado com osmarim, Caldo nutritivo de moranga, aipim e batata-doce, Chucrute com noz-moscada, Delícia de amendoim com batata-doce, Espaguete de abobrinha ao alho e óleo

54 Tapejara

Biscoito de aipim com espinafre e alecrim, Cenoura crocante, Maionese de batata-doce e espinafre, Moranga recheada com ervas finas, Nhoque de aipim sem glúten ao molho de cenoura e manjerição, Pizza de couve-flor (sem glúten e derivados de leite)

58 Tupanci do Sul

Batata-doce gratinada com alecrim na air fryer, Bolo de lavanda, Caldo esquentar corpo, Carreteiro de pera, nozes e alecrim, Pizza de pão com manjerona

Agradecimento

Nossa gratidão às cooperadas da Coasa, especialmente aquelas que participaram dos cursos, abraçando a proposta. Com dedicação e afeto, vocês criaram receitas que ampliam o repertório alimentar e reforçam o quanto preparar refeições diversificadas e ricas em nutrientes pode ser acessível. Seu envolvimento foi essencial para a concretização deste livro, que busca levar conhecimento e inspiração para que outras cooperadas repliquem ou até mesmo, criem as suas versões das receitas.

Apresentação

A Coasa proporcionou às suas cooperadas no ano de 2026 uma experiência de aprendizado, troca e descobertas por meio do curso **“A Magia das Plantas Bioativas na Alimentação”**. Promovida pelo Programa Consumo Sustentável e com carga horária de seis horas, a proposta percorreu as 16 unidades da cooperativa, reunindo associadas de diferentes municípios. Em cada encontro, novos conhecimentos foram sendo construídos, de modo que, a partir das vivências e da criatividade das participantes, foram surgindo receitas que representam a diversidade dos saberes e dos sabores presentes nas comunidades de atuação da Coasa. O resultado está na riqueza deste livro. As receitas aqui apresentadas não são apenas instruções de preparo. São registros de uma experiência coletiva. São ingredientes que carregam histórias, aromas que despertam lembranças e informações que merecem continuar sendo compartilhadas.

Seja bem-vinda a esta jornada! Neste livro você vai encontrar sabores que conectam saberes ancestrais, por meio de refeições que nutrem o corpo, aquecem a alma e criam memórias.

Harmonizando sabores da natureza





Unidade de

Água Santa



Caldo de aipim

Participantes: Ivanilde Miorando, Leonilda Daneli

Ingredientes:

- 500 g de aipim cozido e batido no liquidificador com um pouco de água do cozimento
- 150 g de bacon
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ pimentão

Modo de fazer:

Frite o bacon, acrescente a cebola, o alho e o pimentão. Depois de fritar tudo muito bem, despeje o aipim que foi batido no liquidificador, mexa e deixe cozinhando por 10 minutos. Está pronto. Opcional: adicione legumes de sua preferência para deixar o caldo mais nutritivo.

Espaguete de batata-doce ao molho de alho, óleo e bacon

Participantes: Marcia Risson, Ereni de Souza, Silvia Bertoldi de Souza

Ingredientes:

- 1 batata-doce crua
- 150 g de bacon
- 2 colheres de azeite
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Rale a batata-doce em tiras finas, coloque água para não escurecer e reserve. Em uma panela, adicione o azeite e o bacon e frite. Em seguida, acrescente o alho, frite bem e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, escorra a água da batata-doce e adicione as tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Depois, escorra toda a água e coloque as tiras na panela com o bacon e o alho, mexa suavemente para não as desmanchar. Sirva em seguida.

Nhoque de batata-doce ao molho de manteiga e sálvia

Participantes: Vânia Aimi Dalri, Elza Felini Rodigheri, Daniela Bianchi Baranzelli

Ingredientes para a nhoque:

- 500 g de batata-doce cozida e esmagada
- 2 xícaras pequenas de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de poejo
- Sal a gosto

Ingredientes para o molho:

- 2 colheres de manteiga
- 3 folhas de sálvia
- Sal e temperos a gosto

Modo de fazer a nhoque:

Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas ou mini-croquetes, coloque em uma forma e reserve.

Modo de fazer o molho:

Em uma panela, coloque a manteiga e as folhas de sálvia, frite bem até ficarem crocantes e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques e assim que eles começarem a subir, retire e vá acrescentando os nhoques na manteiga com a sálvia. Mexa suavemente para incorporar o molho. OBS: Pode utilizar o molho de sua preferência.

Pizza de moranga na frigideira

Participantes: Ivaneide Fontana, Reonilda Fontana, Rosane Maria Perozzo

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara de moranga cozida e amassada
- 1 ovo
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 pitada de açúcar
- ½ xícara de salsa
- Sal e outros temperos a gosto

Ingredientes para o recheio:

- 150 g de ricota
- ½ xícara de salsa picada
- 150 g de queijo ralado
- Sal a gosto

Modo de fazer a massa:

Bata o ovo, acrescente a moranga, a cenoura ralada, a farinha de aveia, o açúcar, o sal, a salsa e outros temperos (a gosto) e misture bem. Em uma frigideira, coloque metade da massa, doure dos 2 lados e reserve.

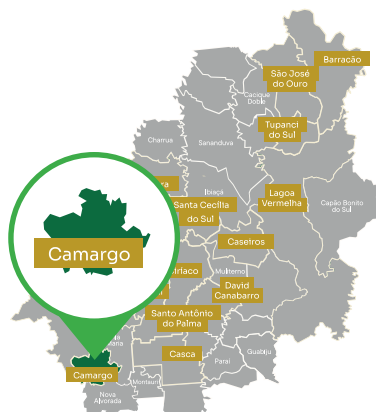
Modo de fazer o recheio:

Esfarele a ricota, misture a salsinha e espalhe sobre a massa. Adicione uma camada de queijo ralado por cima e leve ao fogo por 5 minutos, com a frigideira tampada. Está pronta.



Unidade de

Camargo



Arroz mix de sementes

Participantes: Nathi Ely Zanella, Anadir Jordetti Golet, Marinês Lodi

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de manteiga
- 200 g de abóbora cozida e esmagada
- ½ xícara de vinho branco seco
- 1 pimentão picado em cubos
- 1 cebola picada em cubos
- 200 g de milho verde
- 200 g de sementes (abóbora, girassol, gergelim, linhaça, chia, amaranto, quinoa, psyllium...)
- Sal a gosto
- Temperos verdes a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola, o alho e o pimentão e refogue bem. Depois, retire da panela e reserve. Acrescente o mix de sementes e o arroz e continue mexendo para fritar bem. Adicione o vinho branco seco e continue mexendo... Coloque água quente para cozinhar o arroz e adicione o sal, mexendo sempre. Experimente se está bom de sal. Quando o arroz estiver cozido, acrescente a moranga, a cebola, o alho, o pimentão e o milho verde, mexa bem e finalize com temperos verdes. Sirva em seguida!

Bolo nutritivo

Participantes: Ana Bernardete Felippi, Marivone Vincezi, Janecir Zanella

Ingredientes para a massa:

- 200 g de batata-doce cozida e amassada
 - 4 ovos
 - 2 xícaras de farinha de aveia
 - 40 g de açúcar
 - 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes da massa, até ficar homogêneo, e por último adicione o fermento em pó. Despeje a massa em uma forma untada, coloque o recheio e cubra com queijo ralado. Leve para assar em forno pré-aquecido por, aproximadamente, 40 minutos (até começar a dourar). Sirva quentinho!

Ingredientes para o recheio:

- 150 g de bacon frito
- 1 cebola picada
- 200 g de queijo picado em cubos
- 150 g de ricota picada em cubos
- 2 ovos cozidos picados
- 1 colher de pimentão picado em cubos
- 200 g de legumes picados em cubos e refogados (cenoura, moranga, batata-doce, ervilha, milho...)
- 150 g de queijo ralado

Caldo de feijão

Participantes: Sirlei Andriolli, Luci F. Lodi, Celezia Marcon

Ingredientes para a massa:

- 500 g de feijão cozido e batido no liquidificador
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada em cubos
- 2 folhas de louro
- 200 g de legumes refogados
- 1 colher de banha
- 1 pitada de canela
- Sal e temperos verdes a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a banha e frite a cebola e o alho. Acrescente os legumes e refogue bem. Em seguida, despeje o feijão cozido e batido no liquidificador e deixe cozinhar por 10 minutos. Finalize com a canela e os temperos verdes. Sirva quente!

Nhoque de moranga ao molho de frango e manjerona

Participantes: Maricelda Lodi Gambatto, Olivane Felipe, Elaine Sebben Cótica

Ingredientes para a nhoque:

- 500 g de moranga cozida e esmagada
- 2 xícaras pequenas de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá de manjerona
- Sal a gosto

Modo de fazer a nhoque:

Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas, coloque em uma forma e reserve.

Ingredientes para o molho:

- 300 g de frango
- 1 cebola picada em cubos
- 1 pimentão picado em cubos
- Temperos verdes a gosto
- 2 colheres de óleo de coco
- Sal a gosto

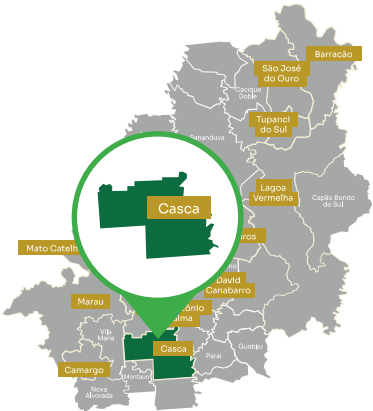
Modo de fazer o molho:

Em uma panela, coloque o óleo de coco, acrescente o frango e frite bem. Adicione a cebola, refogue e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques e assim que eles começarem a subir, retire e vá acrescentando os nhoques no molho de frango. Mexa suavemente para incorporar o molho. Finalize com temperos verdes e sal a gosto. OBS: Pode utilizar o molho de sua preferência.



Unidade de

Casca



Bolinho sem glúten de aipim e salsa

Participantes: Glauca Trentin Alessi, Eni Faccio, Terezinha Cominski, Luanda Deon

Ingredientes:

- 500 g de aipim cozido e esmagado
- 1 maço de salsa picada
- 1 cebola picada
- 1 ovo
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 pitada de açúcar
- Sal e temperos a gosto

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e faça bolinhas. Em seguida, coloque em uma forma untada e leve ao forno a 200° para assar. Quando começar a dourar, está pronto.

Brigadeiro de batata-doce saudável

Participantes: Angela Centenaro, Salete Bordin De Cesaro, Olga V. Faccio

Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias cozidas e bem amassadas
- 2 colheres de mel ou leite condensado
- 2 colheres de cacau
- Leite em pó

Modo de fazer:

Misture bem a batata, o mel, o cacau e o leite em pó até dar firmeza à massa. Em seguida, leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça as bolinhas e passe no leite em pó ou no chocolate granulado.

Espaguete de batata-doce ao alho e óleo

Participantes: Renilda Fatima Franceschi Canozza, Marcile Alessi, Laura Teresinha G. Coronelli

Ingredientes:

- 1 batata-doce crua
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de azeite
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Rale a batata-doce em tiras finas, acrescente água para não escurecer e reserve. Em uma panela, adicione o azeite e o alho, frite bem e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, escorra a água da batata-doce e adicione as tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Depois, escorra toda a água e coloque as tiras na panela com o alho já frito, mexa suavemente para não as desmanchar. Sirva em seguida!

Nhoque de batata-doce ao molho de frango

Participantes: Helena Terezinha Morto Socol, Dirlene Maria Wermann, Elma Mezzomo Corte

Ingredientes para a massa:

- 2 batatas-doces médias cozidas e esmagadas
- 2 xícaras pequenas de farinha de aveia
- 1 ovo
- Sal e tempero a gosto

Ingredientes para o molho:

- 500 g de carne de frango moída
- 1 cebola
- 100 g de extrato de tomate
- Sal e tempero a gosto

Modo de fazer a massa:

Misture bem todos os ingredientes da massa e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas, coloque em uma forma e reserve.

Modo de fazer o molho:

Frite bem a carne, acrescente a cebola e continue fritando. Adicione o extrato de tomate, um pouco de água, o sal e os temperos a gosto. Após o molho estar pronto, reserve. Em uma panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques e assim que eles começarem a subir, retire e vá acrescentando os nhoques no molho quente. OBS: Pode utilizar o molho de sua preferência

Sopa de legumes

Participantes: Angela Centenaro, Salete Bordin De Cesaro, Olga V. Faccio

Ingredientes:

- 150 g de bacon
- 3 xícaras de aipim cozido e batido no liquidificador com a água do cozimento
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 pitada de cúrcuma
- Sal e temperos a gosto
- Legumes a gosto (cenoura, ervilha, milho verde, moranga, batata-inglesa, batata-doce, chuchu, brócolis, couve-flor, o que tiver na geladeira...)

Modo de fazer:

Frite bem o bacon, acrescente a cebola e o alho e frite. Adicione o caldo de aipim e os legumes picados e leve ao fogo para cozimento, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela (acrescente mais água caso necessário). Tempere a gosto.



Unidade de **Caseiros**



Biscoito de batata-doce com capim-limão

Participantes: Taciane Zaparolli Marini, Zélia Zaparolli, Izabel Dalmagro Pozza, Geni Rosa Bender, Geraldina Cocco Bonora

Ingredientes:

- 3 xícaras de batata-doce cozida e esmagada
- ½ xícara de azeite
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de chá de capim-limão (forte e bem quente)
- 2 colheres de gergelim
- Sal e temperos a gosto

Modo de fazer:

Em um recipiente, coloque a batata-doce, o polvilho azedo e o polvilho doce e misture. Adicione o chá de capim-limão quente, o azeite, o gergelim, o sal e os temperos a gosto e amasse bem. Faça bolinha, coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º, por, aproximadamente, 40 minutos (até começar a dourar).

Caldo nutritivo

Participantes: Kelin Dalla Giacomassa da Silva, Nilse Bernardi, Marilene Barilli Mongno, Soeli Brezolim dos Santos Ceccagno, Marlene Trevisto Vancini

Ingredientes:

- 500 g de aipim cozido e batido no liquidificador com um pouco de água do cozimento
- 150 g de bacon
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ pimentão
- 1 colher de óleo de coco
- 1 cenoura picada em cubos
- 1 batata-inglesa picada em cubos
- ½ xícara de ervilha
- 1 batata-doce pequena picada em cubos
- 1 xícara de moranga picada em cubos

Modo de fazer:

Frite bem o bacon, acrescente a cebola, o alho e o pimentão e continue fritando. Em seguida, despeje o aipim que foi batido no liquidificador, mexa bem, adicione todos os legumes e deixe cozinhando por 15 minutos. Está pronto. OBS: Pode substituir o aipim por moranga, batata-doce ou batata-inglesa.

Chuchu em lasca com calda de bergamota

Participantes: Elza Longaretti, Helena Lanzarini, Jandira Morschi, Leni Regina Marini Bedin, Marinez de Campos Piucco e Nilva Maran

Ingredientes:

- 400 ml de suco de bergamota
- 200 g de açúcar
- 1 colher de raspas de casca de bergamota
- 1 fatia pequena de gengibre
- Cravo e canela a gosto
- 2 chuchus em lascas

Modo de fazer:

Prepare a calda com o suco de bergamota, o açúcar, o gengibre, a canela e o cravo e coloque para cozinhar, até a calda encorpar. Adicione o chuchu em lascas e deixe ferver mais 20 minutos. Depois, acrescente as raspas da casca de bergamota. Sirva gelado!

Espaguete de batata-doce ao molho de moranga e cúrcuma

Participantes: Josemina Ceganfredo, Solange Perosso, Terezinha Previati, Isolena Marine, Doraci Vancini, Neiva Ossani

Ingredientes:

- 1 batata-doce crua
- 1 xícara de moranga
- 2 colheres de azeite
- 100 g de requeijão
- Sal e temperos verdes a gosto
- ½ xícara de leite
- Pitada de noz-moscada

Modo de fazer:

Rale a batata-doce em tiras finas, acrescente água para não escurecer e reserve. No liquidificador, adicione a moranga, o azeite, o requeijão, o sal, a cúrcuma, os temperos verdes (a gosto) e o leite e bata bem. Depois, transfira para uma panela, leve para aquecer e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, escorra a água da batata-doce e adicione as tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Após, escorra toda a água e coloque as tiras na panela com o molho de moranga e cúrcuma, mexa suavemente para não as desmanchar. Sirva em seguida!

OBS: Pode utilizar o molho de sua preferência (molho de tomate, molho branco, molho com salame, calabresa, alho e óleo...).



Unidade de

Ciríaco



Bolo salgado

Participantes: Ivonete Camargo, Ana Maria Deon Mazetto, Jucimar de Lima, Silvia Mazetto Chiarello, Cleci Lourdes Andretta Kunz, Celsi Rebelatto Brambatti, Neusa Vidi Guadagnin, Vilma Tibola De Col

Ingredientes para a massa:

- 400 g de batata-doce cozida e amassada
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes da massa, até ficar homogêneo. Depois, despeje a massa em uma forma untada, coloque o recheio e cubra com queijo ralado. Leve para assar em forno pré-aquecido, até começar a dourar. Sirvaquentinho!

Ingredientes para o recheio:

- 150 g de bacon frito
- 1 cebola picada
- 200 g de queijo picado em cubos
- 150 g de ricota picada em cubos
- 2 ovos cozidos picados
- 2 xícaras de legumes picados em cubos e refogados (cenoura, moranga, batata-doce, ervilha, milho...)
- 150 g de queijo ralado

Brownie com morango

Participantes: Ivonete Camargo, Ana Maria Deon Mazetto, Jucimar de Lima, Silvia Mazetto Chiarello, Cleci Lourdes Andretta Kunz, Celsi Rebelatto Brambatti, Neusa Vidi Guadagnin, Vilma Tibola De Col

Ingredientes para o brownie:

- 200 g de batata-doce cozida e amassada
- 3 ovos
- ½ xícara de mel
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de cacau 100%
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Coloque os morangos em uma panela com o açúcar e leve ao fogo para cozinhar, por 30 minutos, e reserve. Bata todos os ingredientes da massa, despeje em uma forma untada e acrescente os morangos por cima. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°, por 25 minutos. Retire do fogo e coloque a calda por cima. Deixe esfriar e está pronto!

Ingredientes para a calda:

- 500 g de morango
- 1 xícara de açúcar ou mel

Espaguete de batata-doce ao molho branco

Participantes: Ivonete Camargo, Ana Maria Deon Mazetto, Jucimar de Lima

Ingredientes:

- 1 batata-doce crua
- 1 litro de leite
- 1 colher de manteiga
- 1 cebola picada em cubos
- 4 colheres de amido de milho
- Sal a gosto
- Uma pitada de noz-moscada

Modo de fazer:

Rale a batata-doce em tiras finas, coloque água para não escurecer e reserve. Em uma panela, adicione a manteiga e refogue a cebola. Em seguida, acrescente o leite, o sal, a noz-moscada e o amido de milho, mexendo sempre (até engrossar o molho), e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, escorra a água da batata-doce e adicione as tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Após, escorra toda a água e coloque as tiras na panela com o molho branco, mexa suavemente para não as desmanchar. Finalize com salsa e cebolinha e sirva em seguida!

Risoto de beterraba com manjerona

Participantes: Cleci Lourdes Andretta Kunz, Celsi Rebelatto Brambatti, Neusa Vidi Guadagnin

Ingredientes:

2 beterrabas pequenas picadas em cubos
1 colher de manteiga
1 cebola picada em cubos
3 xícaras de arroz
½ pimentão picado em cubos
1 colher de manjerona picada
1 xícara de beterraba cozida e batida no liquidificador
1 xícara da água do cozimento da beterraba
Temperos verdes a gosto
Opcional: manteiga, queijo, requeijão e uma pitada de fumaça.

Modo de fazer:

Adicione a manteiga em uma panela, refogue a beterraba e a cebola e reserve. Coloque o arroz para fritar e acrescente ½ xícara de vinho branco seco, mexendo sempre e adicionando a água aos poucos. Quando o arroz já estiver cozinhando, misture a cebola, a beterraba, o sal e continue mexendo. Assim que o arroz estiver cozido, acrescente a beterraba que foi batida no liquidificador, mexendo sempre. Desligue o fogo e adicione o pimentão e os temperos verdes picados. Se preferir, coloque 1 colher de manteiga, queijo ralado ou requeijão e uma pitada de fumaça em pó para finalizar. Sirva em seguida!

Risoto maravilhoso de pera, nozes e alecrim



Unidade de

David Canabarro



Caldo nutritivo com sálvia

Participantes: Iselda Maria Brollo Dalla Corte, Maristela Busato, Jane Dalla Corte

Ingredientes:

- 500 g de aipim cozido e batido no liquidificador com um pouco de água do cozimento
- 150 g de bacon
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ pimentão
- 150 g de queijo ralado
- 1 colher de manteiga
- 2 folhas de sálvia

Modo de fazer:

Frite bem o bacon e a sálvia. Depois, acrescente a cebola, o alho e o pimentão e frite tudo muito bem. Despeje o aipim que foi batido no liquidificador, mexa, deixe cozinhando por 10 minutos e está pronto. Por último, coloque o queijo ralado. Opcional: adicione legumes de sua preferência para deixar o caldo mais nutritivo.

Nhoque do amor ao molho de manteiga e sálvia

Participantes: Neiva Cenci Tesser, Graciema Fiorentim, Raquel Scariot, Eva Salete Rampon

Ingredientes para a massa:

- 500 g de aipim cozido e esmagado
- 2 xícaras pequenas de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá de cúrcuma
- Sal a gosto

Ingredientes para o molho:

- 2 colheres de manteiga
- 3 folhas de sálvia
- Sal e temperos a gosto

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes da massa, amasse bem e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas ou mini-croquetes, coloque em uma forma e reserve. Em uma panela, adicione a manteiga e as folhas de sálvia, frite bem (até ficar crocante) e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques e assim que eles começarem a subir, retire e vá adicionando na manteiga com a sálvia. Mexa suavemente para incorporar o molho. OBS: Pode utilizar o molho de sua preferência.

Risoto maravilhoso de pera, nozes e alecrim

Participantes: Ana Maria Cericato Bertuzzi, Izabete Ossani Buzato, Maria Inês Comunello, Gersica Frigotto

Ingredientes:

- 100 g de manteiga
- 3 peras descascadas e picadas em cubos pequenos
- 1 colher de açúcar
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado em cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de sal temperado
- 4 xícaras de arroz
- ½ xícara de vinho branco seco
- 100 g de nozes picadas e torradas
- 2 colheres de sopa de alecrim picado
- Temperos verdes a gosto
- Opcional: manteiga, queijo, requeijão e uma pitada de fumaça para finalizar.

Modo de fazer:

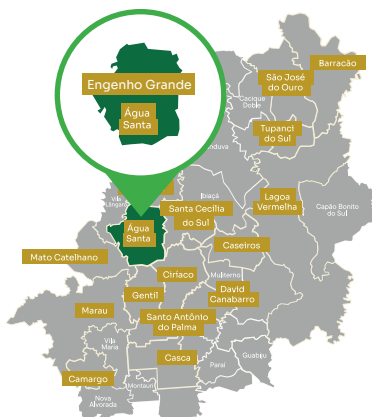
Em uma panela, coloque o açúcar e as peras, doure bem, retire e reserve. Acrescente a manteiga, a cebola, o alho, o pimentão e frite bem, depois retire para o lado. Coloque o arroz para fritar e adicione ½ xícara de vinho branco seco, mexendo sempre e acrescentando a água aos poucos. Quando o arroz já estiver cozinhando, misture a cebola, o alho, o pimentão e o sal temperado e continue mexendo. Quando o arroz estiver quase cozido, coloque a pera, mexendo sempre suavemente. Desligue o fogo e adicione os temperos verdes e as nozes. Se preferir, coloque 1 colher de manteiga, queijo ralado ou requeijão, para deixar ainda mais cremoso. Sirva em seguida!



Unidade de

Engenho Grande

(Água Santa)



Bolo de bergamota e moranga

Participantes: Marilene Secco Della Santa, Evandra A. Melara Bedendo, Laídes F. Furts

Ingredientes:

- 200 g de moranga cozida e esmagada
- 3 ovos inteiros
- ½ xícara de mel
- ½ xícara de azeite
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de suco de bergamota
- 1 colher de fermento em pó
- 2 xícaras de farinha de aveia

Modo de fazer:

Bata os ingredientes até formar uma massa homogênea, por último acrescente o fermento. Coloque a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º, até começar a dourar.

Brownie de batata-doce

Participantes: Marilene Della Santa, Evandra A. Melara Bedendo, Laídes F. Furts

Ingredientes:

- 400 g de batata-doce cozida e amassada
- 6 ovos
- ½ xícara de mel
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 xícara de cacau
- 2 colheres de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes e por último acrescente o fermento. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido, por 25 minutos.

Delícia ao molho de ervas aromáticas

Participantes: Evandra A. Melara Bedendo, Laídes F. Furts, Nilce Strapasson

Ingredientes para massa:

- 500 g de batata-doce cozida e amassada
- 1 xícara pequena de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal a gosto
- 150 g de queijo ralado (opcional)

Ingredientes para o molho:

- 2 xícaras de legumes picados em cubos (cenoura, moranga, ervilha, chuchu, milho verde...)
- 2 colheres de óleo de coco

Modo de fazer a massa:

Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira por 30 minutos.

Modo de fazer o molho:

Em uma panela, coloque o óleo de coco e os legumes, refogue bem e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, coloque colheradas de massa na água quente para cozinhar e conforme a massa subir na água quente, retire e vá colocando no molho de legumes, mexendo suavemente para incorporar. Acrescente o queijo ralado e sirva em seguida!

OBS: Pode utilizar o molho de sua preferência. Sugestão: Bacon com lavanda.

Delícia da Copa

Participantes: Evandra A. Melara Bedendo, Laídes F. Furts, Nilce Strapasson

Ingredientes:

- 1 batata-doce crua
- 2 colheres de óleo de coco
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- 150 g de queijo ralado (opcional)

Modo de fazer:

Rale a batata-doce em tiras finas, coloque água para não escurecer e reserve. Em uma panela, adicione o óleo de coco e o alho, frite bem e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, escorra a água da batata-doce e adicione as tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Após, escorra toda a água e coloque as tiras na panela com o óleo de coco e o alho, mexa suavemente para não as desmanchar. Acrescente o queijo ralado e sirva em seguida!

Doce de chuchu e laranja

Participantes: Lidiane Fátima Morandi Costella, Marilize de Oliveira Milani, Marilene Secco Della Santa

Ingredientes:

- 1 chuchu ralado
- 2 laranjas picadas em cubos
- 1 xícara de açúcar
- 150 g de coco ralado

Modo de fazer:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e cozinhe até enxugar o caldo e cozinhar o chuchu. Sirva gelado!

Risoto de beterraba com ervas aromáticas

Participantes: Joice Reginatto Olindo, Jordana Melara

Ingredientes:

- 2 beterrabas pequenas picadas em cubos
- 1 colher de óleo de coco
- 1 cebola picada em cubos
- 3 xícaras de arroz
- 1 pimentão pequeno picado em cubos
- 1 colher de manjerona picada
- Temperos verdes a gosto
- 100 g de requeijão (opcional)

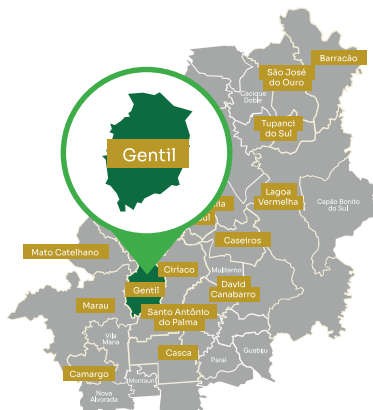
Modo de fazer:

Em uma panela, adicione o óleo de coco, a beterraba e a cebola, refogue e reserve. Coloque o arroz para fritar e acrescente ½ xícara de vinho branco seco, mexendo sempre e adicionando a água aos poucos. Quando o arroz já estiver cozinhando, misture a cebola, a beterraba e o sal e continue mexendo. Assim que o arroz estiver cozido, acrescente o requeijão, mexendo levemente. Desligue o fogo e adicione o pimentão e os temperos verdes picados. Sirva em seguida!



Unidade de

Gentil



Bolo nutritivo de batata-doce e cenoura (sem glúten e derivados de leite)

Participantes: Leonora Novello, Vilce Ghizzone, Nedi Zancanaro Grando, Marli Grando, Jéssica Chizzone, Eliane N. Ceolin, Celi Ceolin, Salete Alérico, Lucia Trento

Ingredientes:

- 400 g de batata-doce cozida
- 3 ovos inteiros
- 100 g de cenoura ralada
- ½ xícara de mel
- 2 colheres de azeite
- 1 colher de raspas de laranja
- 1 colher de fermento em pó
- 1 xícara de nozes picadas

Modo de fazer:

Bata os ingredientes até formar uma massa homogênea, por último acrescente o fermento em pó e as nozes. Coloque a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º, até começar a dourar.

Bolo salgado com alecrim

Participantes: Nedi Zancanaro Grando, Marli Grando, Jéssica Chizzone

Ingredientes para a massa:

- 400 g de aipim
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes da massa, até ficar homogêneo. Depois, despeje uma parte em uma forma untada, adicione o recheio, coloque a outra parte da massa e cubra com queijo ralado. Leve para assar em forno pré-aquecido (até começar a dourar). Sirva quentinho!

Ingredientes para o recheio:

- 150 g de bacon frito
- 1 cebola picada
- 300 g de queijo picado em cubos
- 2 ovos cozidos picados
- 150 g de queijo ralado
- 1 colher de alecrim picado (só as folhas)

Nhoque de batata-doce ao molho de carne moída

Participantes: Vilce Ghizzone Novello, Salete Alérico Pradegan, Lucia Trento

Ingredientes para a massa:

- 500 g de batata-doce cozida e esmagada
- 2 xícaras pequenas de farinha de aveia
- 1 ovo
- Canela em pó
- Sal e temperos a gosto

Ingredientes para o molho:

- 500 g de carne moída
- 2 colheres de banha
- 1 cebola
- 100 g de extrato de tomate
- Sal e temperos a gosto

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes da massa e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas, coloque em uma forma e reserve. Em uma panela, adicione a banha e a carne e frite bem. Depois, acrescente a cebola (frite bem), o extrato de tomate, um pouco de água, o sal e os temperos a gosto, deixe cozinhar (até o molho estar pronto) e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques e assim que eles começarem a subir, retire e vá acrescentando os nhoques ao molho quente. OBS: Se preferir, cozinhe o nhoque direto no molho e pode utilizar o molho de sua preferência.

Risoto de moranga com nozes e salsa

Participantes: Leonora Novello, Eliane N. Ceolin, Celi Ceolin

Ingredientes:

- 2 xícaras de moranga cabotia ralada
- 1 cebola picada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 3 xícaras de arroz
- ½ pimentão picado em cubos
- 1 xícara de moranga cozida e esmagada
- 100 g de nozes
- 2 colheres de banha
- Temperos verdes a gosto
- ½ xícara de salsa picada
- Opcional: manteiga, queijo, requeijão e uma pitada de fumaça.

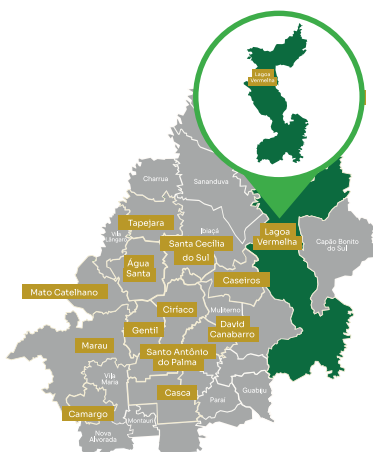
Modo de fazer:

Em uma panela, adicione a banha, a cebola e o alho, refogue e reserve. Refogue a moranga e reserve. Coloque o arroz para fritar e acrescente ½ xícara de vinho branco seco, mexendo sempre e adicionando a água aos poucos. Quando o arroz já estiver cozinhando, misture a cebola, a moranga, o sal e continue mexendo. Assim que o arroz estiver cozido, acrescente a moranga cozida e esmagada, mexendo sempre. Desligue o fogo e adicione os temperos verdes e as nozes. Se preferir, coloque 1 colher de manteiga, queijo ralado ou requeijão, para deixar mais cremoso. Coloque a salsa e sirva em seguida!



Unidade de

Lagoa Vermelha



Bolo delícia de mandioca

Participantes: Cláudia P. Piva, Franciele Tessaro, Suzana Grando dos Santos

Ingredientes para a massa:

- 2 xícaras de mandioca cozida e esmagada
- 4 ovos
- 3 colheres de açúcar
- 2 xícaras de farinha de aveia
- Sal a gosto
- 1 colher de fermento em pó
- Salsinha, cebolinha e alecrim a gosto
- 1 xícara de legumes picados em cubos (o que tiver)
- 1 xícara de queijo em cubos
- 1 xícara de ricota em cubos
- 1 xícara de bacon frito ou salame
- 1 xícara de espinafre
- 200 g de queijo ralado

Modo de fazer:

No liquidificador ou mixer, bata a mandioca com os ovos, acrescente o sal, o açúcar e a farinha de aveia e misture bem. Adicione o fermento em pó e mexa suavemente. Depois, coloque os temperos picados, o espinafre, os legumes, o queijo e a ricota e despeje em uma forma untada, acrescente queijo ralado por cima e leve ao forno pré-aquecido a 200º, por aproximadamente 40 minutos (até dourar).

Caldo da alegria

Participantes: Ana Maria Hoffmann de Lima, Maiara Vezon Griti, Adriana Bedin Tessaro

Ingredientes:

- 400 g de moranga
- 250 g de bacon
- 2 colheres de banha
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 xícara de legumes picados (o que tiver)
- 1 galho de curry
- Sal e temperos verdes a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a moranga para cozinhar com cravo e canela a gosto. Depois, retire os cravos e a canela e reserve. Em outra panela, coloque a banha para fritar o bacon, acrescente a cebola, o alho e o curry, frite bem, adicione os legumes em cubinhos e refogue. Enquanto isso, coloque no liquidificador a moranga cozida e triture até virar um creme. Em seguida, despeje na panela onde está o bacon e os legumes sendo refogados, acrescente o sal, mexa e deixe cozinhando por 15 minutos. Desligue o fogo, acrescente temperos verdes a gosto e está pronto.

Nhoque de ouro Coasa

Participantes: Maria Dalia de Lima Aguiar, Nelzi Ribeiro da Silva, Lurdes Venzon Gomes

Ingredientes:

- Ingredientes:
- 2 xícaras de batata-doce cozida
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- ½ xícara de salsa picada
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 2 colheres de óleo de coco
- 3 dentes de alho
- 100 g de queijo ralado (opcional)

Modo de fazer:

Em uma bacia, coloque a batata-doce cozida (sem casca e esmagada), adicione o sal, o ovo, a salsa e a farinha de aveia, amasse bem e coloque na geladeira por 30 minutos. Enquanto isso, em uma panela adicione o óleo de coco e o alho, refogue bem e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, adicione colheradas de massa na água quente para cozinhar e conforme a massa subir, retire e vá colocando na panela com o alho e óleo. Mexa suavemente para incorporar o molho, acrescente o queijo ralado e sirva em seguida.

Ouro da terra ao molho esmeralda

Participantes: Michele Custódio, Gisele Godinho da Silva, Maria Vezon Griti

Ingredientes:

- 1 batata-doce média cortada em tiras (tipo espaguete)
- 2 colheres de manteiga
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 dente de alho
- 2 ramos de manjerição
- 1 galho de alecrim
- 20 g de queijo
- 1 xícara de nozes
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Rale a batata-doce e coloque em um recipiente com água, de modo que cubra todo o conteúdo para não oxidar. Em uma panela, adicione a manteiga, o óleo de coco, o alho, o alecrim e o manjerição e refogue. Depois, leve para o mixer e acrescente as nozes, o sal, o queijo e a gordura, triture tudo e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, adicione a batata-doce cortada em tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Após, escorra toda a água, coloque em uma panela, acrescente o molho esmeralda e mexa suavemente, para o molho cobrir uniformemente as tiras de batata-doce. Sirva em seguida!

Salada de chuchu ao molho de rúcula

Participantes: Neusa Moreira Hoffmann, Ivanete M. L. Tessaro, Ilda de Z. A. Vezom

Ingredientes:

- 2 chuchus
- 1 colher de sal
- 2 xícaras de nozes
- 80 g de queijo ralado
- ½ xícara de óleo
- 1 maço de salsa picada
- 2 xícaras de rúcula picada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de mel

Modo de fazer:

Descasque os chuchus, fatie em lascas finas, coloque em um recipiente com água e 1 colher de sal e mantenha nessa água por 15 minutos. Depois, escorra e lave para tirar o sal, deixe escoar bem a água e reserve. No liquidificador ou no mixer, triture as nozes, adicione o óleo e o queijo ralado e bata. Em seguida, despeje em uma vasilha, acrescente a rúcula picada, a salsa, o mel e uma pitada de sal, misture bem e adicione os chuchus, mexa para o tempero ficar uniforme e está pronto.



Unidade de

Laranjeira

(Marau)



Bolo nutritivo de bergamota e cenoura

Participantes: Iracema Fochezato, Francieli Mazetto, Vânia Bisolo, Gedi Maria Zanin Durante, Marivete Rizzardo, Milene Tibola, Maria Teresinha Flores Siqueira Tramontina

Ingredientes:

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de suco de bergamota
- 2 cenouras médias raladas
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1/3 xícara de azeite
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Depois, coloque em uma forma untada e leve para o forno pré-aquecido a 180º, assar até começar a dourar.

Brownie de batata-doce

Participantes: Adriana Bisolo Ceresoli, Iracema Fochezato, Francieli Mazetto, Vânia Bisolo, Gedi Maria Zanin Durante, Marivete Rizzardo, Milene Tibola, Maria Teresinha Flores Siqueira Tramontina

Ingredientes:

- 200 g de batata-doce cozida e amassada
- 1 ovo
- ½ xícara de mel
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 xícara de cacau
- 1 colher de baunilha
- 1 colher de fermento em pó
- 1 xícara de nozes picadas

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes e por último coloque o fermento e as nozes. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido, por 25 minutos.

Espaguete de batata-doce ao molho de sálvia e manteiga

Participantes: Iracema Fochezato, Francieli Mazetto, Vânia Bisolo, Gedi Maria Zanin Durante

Ingredientes:

- 1 batata-doce crua
- 3 folhas de sálvia
- 2 colheres de manteiga
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Rale a batata-doce em tiras finas, coloque água para não escurecer e reserve. Em uma panela, adicione a manteiga e as folhas de sálvia, frite bem e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, escorra a água da batata-doce e adicione as tiras na água fervente por, no máximo, 2 minutos. Após, escorra toda a água e coloque as tiras na panela com a sálvia já frita na manteiga, mexa suavemente para não as desmanchar e sirva em seguida!

Pão de queijo vegano

Participantes: Marivete Rizzardo, Milene Tibola, Maria Teresinha Flores Siqueira Tramontina

Ingredientes:

- 3 xícaras de batata-doce cozida e esmagada
- 1/3 xícara de azeite
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 xícaras de polvilho doce
- 1 xícara de água quente
- 2 colheres de gergelim
- Sal e temperos a gosto

Modo de fazer:

Em um recipiente, adicione a batata-doce, o polvilho azedo e o polvilho doce e misture. Acrescente a água quente, o azeite, o gergelim, o sal e os temperos a gosto e amasse bem. Faça bolinhas, coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por, aproximadamente, 40 minutos (até começar a dourar).

Pizza de brócolis

Participantes: Iracema Fochezato, Francieli Mazetto, Vânia Bisolo, Gedi Maria Zanin Durante

Ingredientes para a massa:

- 1 brócolis
- 2 ovos
- 150 g de queijo ralado
- Sal, orégano e temperos a gosto

Ingredientes para o recheio:

- Queijo fatiado
- Manjeriço
- Meia xícara de milho cozido

Modo de fazer:

Triture o brócolis, adicione os ovos, o queijo e o sal e misture bem. Em seguida, coloque em uma forma untada e leve para gratinar em forno pré-aquecido a 180°. Depois de gratinar, coloque o queijo em fatias e acrescente folhas de manjeriço e o milho e leve para o forno novamente até gratinar o queijo. Sirva quente!

Mato Castelhana



Batata-doce gratinada com lavanda e alecrim

Participantes: Márcia de Fatima Solagna, Teresinha Rocha Carpes, Jurandi Brasaga

Ingredientes:

- 2 batatas-doces pequenas cruas cortadas em cubos
- 2 colheres de alecrim picado
- 2 colheres de lavanda picada
- 2 colheres de manteiga ou óleo de coco
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente o alecrim, a lavanda e o sal e refogue. Adicione as batatas em cubos, mexa para que elas entrem em contato com a gordura, o alecrim e a lavanda. Despeje em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º, por 45 minutos. Mexa de vez em quando para assar de forma uniforme.

Bolo de bergamota

Participantes: Márcia de Fatima Solagna, Teresinha Rocha Carpes, Jurandi Brasaga

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 e ½ xícara de suco de bergamota
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata as claras em neve e adicione as gemas, o açúcar, a farinha, o suco de bergamota e bata bem os ingredientes. Por último, coloque o fermento em pó e misture suavemente. Despeje em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 160º, depois aumente para 200º. Quando estiver dourada a massa, o bolo está pronto.

Bolo de lavanda

Participantes: Nilvasi Dalbosco Maciel, Tânia Soster, Teresinha Carpes, Iris de Oliveira, Jurandi Brasaga

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 1 xícara de água
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de azeite
- 2 colheres de flor de lavanda seca
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o açúcar, acrescente a farinha e a água e bata bem. Em seguida, adicione as claras em neve e as flores de lavanda, misturando levemente, por último coloque o fermento em pó e misture suavemente. Despeje em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 160º, depois aumente para 200º. Quando a massa estiver dourada, o bolo está pronto.

Brownie saudável com nozes e castanha-do-pará

Participantes: Márcia de Fatima Solagna, Rosemeri de Oliveira Vesolonviski, Tânia A. Santelli, Teresinha Carpes, Nilvasi Dalbosco Maciel

Ingredientes:

- 200 g de batata-doce cozida e amassada
- 1 ovo
- ½ xícara de mel
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 xícara de cacau
- 1 colher de baunilha
- 1 colher de fermento em pó
- ½ xícara de nozes picadas
- ½ xícara de castanha-do-pará picada

Modo de fazer:

Bata todos os ingredientes, por último coloque o fermento em pó, as nozes e a castanha-do-pará. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º, por 25 minutos

Espaguete de chuchu ao molho 4 queijos e sálvia

Participantes: Márcia de Fatima Solagna, Rosemeri de Oliveira Vesolonviski, Tânia A. Santelli, Teresinha Carpes, Nilvasi Dalbosco Maciel

Ingredientes para o espaguete:

- 2 chuchus

Ingredientes para o molho:

- 2 colheres de óleo de coco
- 2 colheres de manteiga
- 4 colheres de requeijão
- 2 colheres de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de queijo muçarela
- 2 pimentas de biquinho
- 3 folhas de sálvia
- 1 colher de bacon já frito
- 1 cebola roxa picada em cubos
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de amido de milho
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Rale o chuchu em tiras finas e reserve. Em uma panela, adicione a manteiga, o óleo de coco, uma colher de bacon e refogue. Em seguida, acrescente a cebola, o alho, a sálvia e a pimenta de biquinho e permaneça refogando. Adicione o sal, o requeijão e os queijos, mexa até derreter e reserve. Em outra panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente o chuchu por, no máximo, 2 minutos. Após, escorra toda a água, passe na água fria e deixe escorrer bem. Coloque o chuchu na panela com o molho 4 queijos, mexa suavemente. Finalize com salsa e cebolinha e sirva em seguida.

Nhoque de batata-doce ao molho pesto

Participantes: Nilvasi Dalbosco Maciel, Tânia Soster, Zelir Gonçalves

Ingredientes para a massa:

- 2 batatas-doces médias cozidas e esmagadas
- 2 xícaras pequenas de farinha de aveia
- 1 ovo
- Noz-moscada a gosto
- Sal e temperos a gosto

Ingredientes para o molho:

- 2 dentes de alho
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de manjeriço fresco sem o talo
- 1 xícara de nozes
- ½ xícara de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e temperos a gosto

Modo de fazer:

Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas, coloque em uma forma e reserve. Para o molho, triture todos os ingredientes no liquidificador, passe para um recipiente e reserve. Em uma panela, coloque a água para aquecer. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques, assim que eles começarem a subir, retire e vá adicionando no recipiente com o molho pesto e mexendo suavemente, para o molho cobrir uniformemente. Sirva em seguida!

Risoto de pinhão e alecrim

Participantes: Nilvasi Dalbosco Maciel, Tânia Soster, Zelir Gonçalves

Ingredientes:

- Ingredientes:
- 150 g de bacon
- 50 g de manteiga
- 2 xícaras de pinhão cozido e picado
- 1 cebola média picada em cubos
- 1 e ½ xícara de arroz
- 1 colherinha de chá de açafrão
- ½ xícara de vinho branco seco
- 2 colheres de alecrim picado
- Salsa a gosto
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a manteiga e refogue bem o bacon. Depois, acrescente a cebola (frite bem), o pinhão e o açafrão, refogue e afaste para o lado. Coloque o arroz para fritar e adicione o vinho branco seco, o sal e, aos poucos, a água quente para o cozimento, mexendo sempre. Quando estiver cozido, desligue o fogo, acrescente o alecrim, a salsa e os temperos a gosto.

Salada de couve chinesa nutritiva

Participantes: Rosemeri de Oliveira Vesolonviski, Sonia Ceolin, Iris Oliveira, Dilete Colaço

Ingredientes:

- ½ couve-chinesa picada em fatias bem finas
- 1 xícara de espinafre picado (somente as folhas)
- 2 laranjas descascadas e cortadas em fatias
- 2 colheres de chia
- 2 colheres de gergelim
- 2 colheres de psyllium
- 2 colheres de linhaça
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 100 g de bacon
- 2 colheres de manteiga
- Sal a gosto
- 2 xícaras de salsinha picada
- 3 colheres de vinagre de lavanda
- 1 colher de mel

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a manteiga e refogue bem o bacon. Depois, retire e reserve. Na mesma panela, acrescente todas as sementes para dar uma leve tostada e deixe esfriar. Em uma bacia, adicione todos os ingredientes e misture bem, por último coloque o mel e está pronto

Santa Cecília do Sul



Bolo salgado de alecrim

Participantes: Cília Cristina Felini, Marli Rech Fontana, Fabiana Gratieri, Vanderleia Pasquali

Ingredientes para a massa:

- Ingredientes para a massa:
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de açúcar
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó

Ingredientes para o recheio:

- ½ xícara de queijo picado em cubos
- ½ xícara de ricota picada em cubos
- 2 ovos cozidos picados
- 1 xícara de legumes picados em cubos e refogados (cenoura, moranga, batata-doce, ervilha, milho...)
- 150 g de queijo ralado

Modo de fazer:

Bata os ovos com a farinha de aveia, o açúcar, o óleo de coco e o sal até ficar uma massa homogênea e, por último, coloque o fermento em pó. Despeje a massa em uma forma untada, adicione os ingredientes do recheio e cubra com queijo ralado. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180º por, aproximadamente, 40 minutos (até começar a dourar). Sirva quentinho!

Brigadeiro de batata-doce

Participante: Vanderleia Pasquali

Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias cozidas e bem amassadas
- 2 colheres de leite condensado
- 2 colheres de cacau
- Leite em pó até o ponto

Modo de fazer:

Misture bem a batata, o leite condensado, o cacau e o leite em pó até dar firmeza à massa. Leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça as bolinhas de brigadeiro e passe no leite em pó.

Risoto de moranga com alecrim

Participantes: Cília Cristina Felini, Marli Rech Fontana, Fabiana Gratieri, Vanderleia Pasquali

Ingredientes:

- 1 xícara de moranga cortada em cubos
- ½ cebola picada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de arroz
- ½ pimentão picado em cubos
- 1 xícara de moranga cozida e esmagada
- 2 colheres de banha
- 1 colher de alecrim picado (só as folhas)
- Temperos verdes a gosto
- Opcional: manteiga, queijo, requeijão e uma pitada de fumaça.

Modo de fazer:

Coloque a banha em uma panela, refogue a cebola e o alho e reserve. Refogue também a moranga e reserve. Coloque o arroz para fritar e acrescente ½ xícara de vinho branco seco, mexendo sempre e adicionando a água aos poucos. Quando o arroz já estiver cozinhando, misture a cebola, a moranga e o sal e continue mexendo. Assim que estiver cozido, acrescente a moranga cozida e esmagada, mexendo bem. Quando ficar pronto, desligue o fogo, adicione os temperos verdes, tampe e deixe pegar o sabor. Está no ponto de servir. Se preferir, coloque queijo ralado ou requeijão. Bom apetite!



Unidade de

Santo Antônio do Palma



Batata-doce chique de Gentil

Participantes: Lourdes Paulina Triches, Venilda Chisto, Maria Salomé Mello, Nelcinda Lorenzatto Gonçalves, Marínes Triches Tonini, Iraci Alessi, Mirna Casanova, Lilian Spanhol, Carmem Lorenzatto Slivestri, Marinete Crespi

Ingredientes:

- 600 g de batata-doce cozida cortada em cubos
- 300 g de nozes picadas e torradas com 2 colheres de açúcar
- 2 colheres de chá de poejo
- 200 ml de água
- 300 ml de leite de coco
- Canela a gosto
- 160 g de chocolate meio amargo picado

Modo de fazer:

Em uma panela grande, coloque para ferver o poejo, a água e a canela. Coe e devolva esse chá à panela. Acrescente a batata já cozida e cortada em cubos e mexa levemente para incorporar o sabor na batata e secar o líquido do chá - cuidado para não desmanchar os cubos. Em uma travessa, adicione as batatas-doces, despeje o leite de coco, coloque uma camada de nozes e o chocolate meio amargo picado. Leve à geladeira e sirva gelado!

Mousse de lavanda

Participantes: Marinês Seghetto, Ivete Maria Dalmago Cicheleiro, Janete Siqueira, Gema Botezini, Delcira Besson, Sirlei Maria Mezzomo Silvestri, Ivanete Franceschetto, Nilva Milani, Adenir Zanin, Liliane Spagnol Bianchin, Marisônia Tortelli

Ingredientes:

- 1 e ½ xícara de chá de lavanda
- 300 ml de suco de uva
- 2 sachês de gelatina sem sabor hidratada em 2 xícaras de água quente
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 200 ml de leite de coco

Modo de fazer:

Depois de hidratar a gelatina, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Despeje em um recipiente e leve à geladeira por 2 horas ou até firmar.

Pizza de pão francês aromático

Participantes: Ilda L. Rebelato, Rosali Zancanaro, Ana Tonin Pressi, Karine de Quadros, Jandira Battistella, Carmem Schavon, Pascoa Monteiro, Carmem Triches, Ines Argenta, Marilete Silvestri, Neivete Zilli

Ingredientes:

- 5 pães franceses
- 300 g de queijo fatiado
- 300 g de requeijão
- 2 tomates
- 150 g de bacon (frito)
- 2 ramos de alecrim
- ½ xícara de espinafre
- ½ xícara de salsinha
- ½ xícara de cebolinha
- ½ pimentão

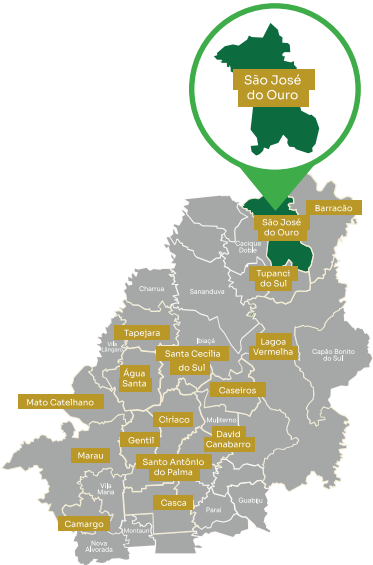
Modo de fazer:

Fatie o pão, coloque em uma forma untada, cubra com requeijão e adicione tomate, bacon, queijo e os temperos. Asse em forno pré-aquecido a 200° até dourar o queijo.



Unidade de

São José do Ouro



Aipim gratinado com osmarim

Participantes: Bernardete Demartini Bueno, Geneci Valentini Bassegio, Andreia Turski

Ingredientes:

- Aipim pré-cozido
- 1 colher de banha
- 2 colheres de osmarim picado

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a banha e frite o osmarim. Depois, passe os aipins e coloque em uma forma untada para gratinar, no forno, a 180°.

Caldo nutritivo de moranga, aipim e batata-doce

Participantes: Leda Kunsler, Dionilse Tartári, Luciane Carniel da Rosa

Ingredientes:

- 300 g de aipim cozido
- 300 g de moranga cozida
- 1 batata-doce cozida
- 150 g de bacon
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ pimentão
- 1 colher de óleo de coco
- 100 g de cenoura picada em cubos
- 1 batata-inglesa picada em cubos
- 100 g de ervilha
- 100 g de moranga picada em cubos
- Sal e temperos verdes a gosto

Modo de fazer:

No liquidificador, bata o aipim cozido, a batata-doce cozida e a moranga cozida e reserve. Em uma panela, frite bem o bacon, acrescente a cebola, o alho e o pimentão e frite. Refogue os legumes e depois despeje o creme do liquidificador, mexa bem e deixe cozinhando por 15 minutos. Desligue o fogo, acrescente os temperos verdes e está pronto.

Chucrute com noz-moscada

Participantes: Janete Zuanazzi Tonello, Leonide Tartari Tonello, Nadir Centenario

Ingredientes:

- Repolho
- 500 ml de leite
- 1 colher de manteiga
- 1 cebola picada em cubos
- 1 dente de alho
- 2 e ½ colheres de amido de milho
- Sal a gosto
- Uma pitada de noz-moscada

Modo de fazer:

Corte o repolho em tiras finas, refogue no óleo com sal, escorra bem a água e reserve. Em uma panela, coloque a manteiga e refogue a cebola, adicione o leite, o sal, a noz-moscada e o amido de milho, mexendo sempre, até engrossar o molho. Depois, acrescente o repolho e mexa suavemente. Finalize com salsa e cebolinha e sirva em seguida!

Delícia de amendoim com batata-doce

Participantes: Leda Kunsler, Dionilse Tartári, Luciane Carniel da Rosa

Ingredientes:

- 300 g de batata-doce cozida e esmagada
- 150 g de amendoim torrado e moído
- 2 colheres de cacau
- 2 colheres de mel
- Leite em pó para finalizar

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Em seguida, coloque em uma forma untada e leve para a geladeira por 2 horas. Corte os quadradinhos e passe no leite em pó.

Espaguete de abobrinha ao alho e óleo

Participantes: Bernardete Demartini Bueno, Geneci Valentini Bassegio, Andreia Turski

Ingredientes:

- 1 abobrinha média ralada em tiras finas
- 1 colher de banha
- 3 dentes de alho
- Sal a gosto
- 100 g de queijo ralado (opcional)

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque a banha, frite bem o alho e acrescente a abobrinha e o sal (a gosto). Refogue por 5 minutos e está pronto! Opcional: polvilhar queijo ralado por cima do espaguete.

Unidade de



Biscoito de aipim com espinafre e alecrim

Participantes: Elisa Mazzutti, Genilce Coronetti Favaretto, Silvane Guerra

Ingredientes:

- 700 g de aipim cozido
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 colheres de azeite
- 1 xícara de espinafre
- Sal e alecrim a gosto

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, amasse bem e modele os biscoitos como preferir. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 200º, até começar a dourar.

Cenoura crocante

Participantes: Rosane Perera, Marisa Canali Derossi, Helena Maria Stefani

Ingredientes para a base:

- 7 cenouras pequenas raladas
- 1 ovo
- 2 pacotes de queijo ralado
- Temperos a gosto (sal, salsa, cebola, alho...)

Modo de fazer a base:

Misture todos os ingredientes da base, coloque em uma forma untada e leve para assar.

Ingredientes para a cobertura:

- 300 g de carne de frango moída
- 1 cenoura crua
- 1 pimentão
- 150 g de cream cheese
- Ervas finas (salsa, cebolinha, pimentão, alho, cebola...)

Modo de fazer a cobertura:

Em uma panela, frite a carne de frango, acrescente os temperos e frite bem. Depois, adicione o cream cheese e quando a base estiver gratinada, coloque a cobertura. Leve ao forno por mais 10 minutos e está pronto.

Maionese de batata-doce e espinafre

Participantes: Rosane Perera, Marisa Canali Derossi, Helena Maria Stefani

Ingredientes:

- 6 batatas-doces pequenas cozidas e picadas em cubos
- 3 ovos cozidos
- 2 ovos crus
- 10 folhas de espinafre
- 1 pitada de chimichurri
- 50 ml de leite
- Sal e temperos a gosto
- Óleo de soja até dar ponto no creme

Modo de fazer:

No liquidificador, coloque os ovos (cozidos e crus) e os temperos e comece a bater devagar. Acrescente o óleo aos poucos até dar o ponto. Coloque o creme sobre as batatas (já picadas), misture e tempere a gosto.

Moranga recheada com ervas finas

Participantes: Rosane Perera, Marisa Canali Derossi, Helena Maria Stefani.

Ingredientes:

- Ingredientes:
- 6 morangas bem pequenas
- 200 g de carne moída
- 2 colheres de óleo
- Ervas finas (salsa, cebolinha, pimentão, alho, cebola...)
- 2 colheres de manteiga

Modo de fazer:

Lave bem as morangas e seque. Recorte uma tampa nas morangas, retire as sementes e unte por dentro com manteiga (opcional). Em uma panela, coloque o óleo e a carne moída e frite bem, acrescente os temperos e refogue. Depois, recheie as morangas, devolva a tampa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º por, aproximadamente, 40 minutos e está pronta.

Nhoque de aipim sem glúten ao molho de cenoura e manjeriço

Participantes: Elisa Mazzutti, Genilce Coronetti Favaretto, Silvane Guerra

Ingredientes para a massa:

- 700 g de aipim cozido
- 170 g de farinha de aveia
- Sal e temperos a gosto

Ingrediente para o molho:

- 3 cenouras cozidas ou assadas
- 1 cx de creme de leite ou 1 xícara de requeijão
- Sal e manjeriço a gosto

Modo de fazer a massa:

Misture todos os ingredientes da massa, amasse bem e leve à geladeira por 30 minutos. Depois, faça bolinhas, coloque em uma forma e reserve.

Modo de fazer o molho:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em uma panela e leve ao fogo para aquecer. Em outra panela, coloque a água para ferver e acrescente uma pitada de sal. Quando estiver fervendo, acrescente os nhoques e assim que eles começarem a subir, retire e vá adicionando no molho quente, sirva em seguida.

Pizza de couve-flor (sem glúten e derivados de leite)

Participantes: Rosane Perera, Marisa Canali Derossi, Helena Maria Stefani.

Ingredientes para a massa:

- 1 couve-flor
- 2 ovos
- 100 g de aveia
- Sal e temperos a gosto

Ingrediente para o recheio:

- 500 g de carne de frango moída
- Sal e temperos a gosto (cebola, salsa, cebolinha, pimentão...)

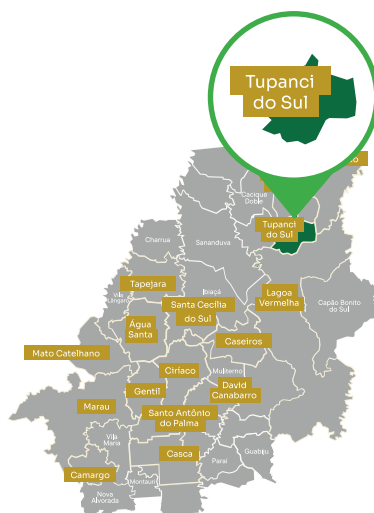
Modo de fazer:

Triture a couve-flor, misture todos os ingredientes da massa, coloque em uma forma untada e leve para gratinar. Enquanto isso, prepare o recheio: frite bem a carne de frango, acrescente a cebola (frite bem), adicione os temperos e coloque esse recheio sobre a massa gratinada. Leve ao forno mais 10 minutos a 180° e está pronta a pizza. OBS: Use o recheio de sua preferência.



Unidade de

Tupanci do Sul



Batata-doce gratinada com alecrim na air fryer

Participantes: Natalia Mignoni, Nadia F. Rodrigues, Fatima F. Rodrigues

Ingredientes:

- 2 batatas-doces pequenas cruas cortadas em cubos
- 2 colheres de alecrim picado
- 2 colheres de óleo de coco
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, derreta o óleo de coco e refogue o alecrim. Em seguida, coloque o sal, e as batatas em cubos e mexa para que elas entrem em contato com a gordura e o alecrim refogados. Despeje em uma forma untada e coloque na air fryer, ou no forno pré-aquecido a 180º, por 45 minutos. Mexa de vez em quando para assar de modo uniforme.

Bolo de lavanda

Participantes: Maichele F. Olenicki, Marisa Olenicki, Suzana M. da Silva

Ingredientes:

- 4 ovos
- ½ xícara de mel
- 1/3 xícara de óleo de coco
- 1 e ½ xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de flor de lavanda
- 1 pitada de sal
- 1 colher de fermento em pó

Modo de fazer:

Bata os ovos na batedeira com o mel e o óleo de coco. Em seguida, adicione as farinhas, a pitada de sal, o fermento e as flores de lavanda – misture bem. Despeje a massa em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180º por, aproximadamente, 40 minutos (até começar a dourar).

Caldo esquentar corpo

Participantes: Paula Grando, Dayse Rankrape, Beloni Freitas da Silva

Ingredientes:

- Ingredientes:
- 500 g de aipim cozido
- 150 g de bacon
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- ½ pimentão
- 1 colher de óleo de coco
- 100 g de cenoura picada em cubos
- 1 batata-inglesa picada em cubos
- 100 g de moranga picada em cubos
- 100 g de chuchu picado em cubos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 100 g de requeijão (opcional)
- Sal e temperos verdes a gosto

Modo de fazer:

Em uma panela, coloque o óleo de coco para fritar o bacon, acrescente a cebola, o alho e o pimentão e frite bem. Depois, adicione os legumes em cubinhos e refogue. Enquanto isso, coloque no liquidificador o aipim cozido e triture até virar um creme, pode adicionar um pouco de requeijão. Em seguida, despeje o creme do liquidificador na panela onde os legumes estão sendo refogados, acrescente o sal e mexa bem. Deixe cozinhando por 15 minutos. Desligue o fogo, acrescente a canela e os temperos verdes e está pronto.

Carreteiro de pera, nozes e alecrim

Participantes: Luciana Z. Favretto, Liziane Drum Zotti

Ingredientes:

- 3 peras descascadas e picadas em cubos pequenos
- 3 colheres de açúcar
- 1 cebola picada
- ½ pimentão picado em cubinhos
- 1 colher de sopa de sal temperado
- 2 colheres de banha, azeite ou óleo de coco
- 2 xícaras de arroz
- ½ xícara de vinho branco seco
- 100 g de nozes picadas e torradas
- 2 colheres de sopa de alecrim picado
- Temperos verdes a gosto
- Opcional: manteiga, queijo, requeijão e uma pitada de fumaça para finalizar.

Modo de fazer:

Em uma panela, adicione as nozes para torrar levemente, retire e reserve. Coloque a pera e o açúcar e deixe dourar, retire e reserve. Na panela, acrescente a banha, a cebola, o pimentão e frite bem. Depois, retire para o lado e coloque o arroz para fritar, seguido de ½ xícara de vinho branco seco, mexendo sempre e adicionando a água aos poucos. Quando o arroz já estiver cozinhando, misture a cebola, o pimentão, o sal temperado e continue mexendo. Assim que o arroz estiver cozido, acrescente a pera, mexendo suavemente por 5 minutos. Desligue o fogo e adicione os temperos verdes e as nozes. Se preferir, coloque 1 colher de manteiga, queijo ralado ou requeijão, para deixar ainda mais cremoso. Sirva em seguida!

Pizza de pão com manjerona

Participantes: Eunice Z. Munari, Marizete F. Longo, Leonice Zanella

Ingredientes:

- Pão francês
- 300 g de queijo fatiado
- 400 g de requeijão
- 400 g de ricota
- 200 g de milho verde
- 2 tomates
- 150 g de bacon (frito)
- 5 ovos cozidos picados
- Manjerona
- 1 pimentão
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Fatie o pão, coloque em uma forma untada, cubra com requeijão, adicione o tomate, o bacon, a ricota, o milho verde, os ovos picados, o queijo e polvilhe a manjerona. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200º até dourar o queijo.



O propósito do nosso Programa Consumo Sustentável é prezar por uma alimentação que nutra, promova saúde às famílias associadas e incentive o cuidado com a biodiversidade local.



coasaRS

coasars.com.br

Rua José Faedo, 596
Água Santa - RS
CEP 99.965-000
(54) 3180-0100
contato@coasars.com.br

