

Coletânea de receitas

DOS SERVIDORES

2ª edição



Apoio:



UNIVERSIDADE
VILA VELHA
ESPÍRITO SANTO

Realização:

eQualiVida
Mais bem-estar para os servidores públicos

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e
Recursos Humanos





Apresentação

Esta coletânea é uma iniciativa do programa Qualivida da Secretaria de Estado de Gestão e Recursos Humanos (Seger) em parceria com nutricionistas da Universidade Vila Velha (UVV).

A segunda edição foi organizada a pedido dos servidores em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação Saudável (16 de Outubro) e ao Mês do Servidor (Outubro) e conta com 29 receitas, doces e salgadas, enviadas pelos servidores públicos ativos, inativos e estagiários do Poder Executivo Estadual.

Na semana de 22 a 27/10/2018, os servidores receberam diariamente dicas sobre alimentação saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2015), e foram incentivados a enviarem receitas tradicionalmente feitas em sua família.

Conheça e prepare receitas deliciosas.

Bom apetite!



Lista de Receitas

Receitas Doces

Bolo de Banana e Maçã com Uva-Passas e Semente de Linhaça
Bolo de Banana Fit – 1
Bolo de Banana Fit – 2
Bolo de Beterraba
Bolo de Cenoura
Bolo de Laranja
Bolo de Microondas
Bolo Integral de Banana
Leite Vegetal de Coco
Papa de Milho Verde
Rosquinha de Coco
Sobremesas de Abacate
Sorvete de Frutas
Suco de Maçã com Cenoura e Aipo

Receitas Salgadas

Antepasto de Berinjela na Panela de Pressão
Antepasto de Clara de Ovo
Babaganuush Express com Pão Sírio
Biscoito de Polvilho Frito
Bolinho de Espinafre
Estrogonofe de Frango
Fritada de Espinafre
Maionese de Castanha de Caju
Molho de Iogurte Natural com Limão e Ervas
Molho Verde com Batata
Pãozinho de Aveia
Quibe de Abóbora
Quibe Vegetariano
Sal de Gergelim
Torta de Cebola

RECEITAS DOCES



Bolo de Banana e Maçã com Uvas-Passas e Semente de Linhaça

Ingredientes:

02 xícaras de 250 ml de farinha de aveia ou amêndoas
03 maçãs inteiras sem casca
03 ovos inteiros
03 bananas prata ou nanica
01 pacotes de uvas-passas
02 colheres de linhaça
Canela a gosto
01 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C enquanto faz a massa. Em um liquidificador ou processador coloque os ovos, as maçãs, as bananas, a linhaça e a canela, e bata até ficar homogêneo. Em seguida acrescente a farinha de aveia e bata novamente. Por fim, coloque as uvas-passas e o fermento e mexa devagar com uma colher. Unte bem a forma com óleo de coco ou zeite (não se preocupe em untar a forma com farinha, pois o bolo não agarra). Deixe assar por aproximadamente 35 a 40 minutos cronometrados, no forno a 180°C. Deixe esfriar e sirva!

Kesia Alves Nascimento
Estagiária da Sep



Bolo de Banana Fit - 1

Ingredientes:

04 bananas nanica grandes
02 xícaras de aveia
1/2 xícara de óleo de girassol ou outro de sua preferência
01 xícara de uvas-passas
04 ovos
Canela em pó a gosto
02 colheres (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

No liquidificador, bata as bananas picadas com o óleo e os ovos. Em uma bacia coloque a aveia, as uvas-passas e o fermento. Feito isso, misture o creme do liquidificador na bacia até ficar homogêneo. Unte uma forma com margarina e aveia; caso queira, coloque umas rodela de banana com canela em pó no fundo da forma. Em seguida, coloque a massa na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

***Maria Angélica Guimarães Salomão
Seger***



Bolo de Banana Fit - 2

Ingredientes:

04 ovos
05 colheres (sopa) bem cheias de farelo de aveia
01 banana amassada no garfo
01 colher de xilitol
04 colheres de creme de leite
01 colher (sopa) rasa de fermento em pó
Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Bata os ovos com batedor de ovos, ou mixer de sua preferência, até espumar. Unte uma forma com óleo de coco; feito isso, acrescente os ingredientes, com exceção do fermento, e bata mais um pouco. Por fim, adicione fermento e asse. Com um palito confira o ponto (é preciso que o mesmo saia seco da massa).

Fernanda Fernandes Freitas
Polícia Civil



Bolo de Beterraba

Ingredientes:

03 beterrabas pequenas
01 limão
02 ovos
02 colheres (sopa) de manteiga
1/2 copo de óleo de coco, azeite ou óleo (de sua preferência)
01 copo de açúcar cristal (pode substituir por mel ou açúcar mascavo)
02 copos de farinha de arroz
01 colher (sopa) de fermento em pó (utilize apenas sua profundidade)

Modo de preparo:

No liquidificador junte a beterraba, os ovos, a manteiga, o limão (caldo) e o óleo de coco (ou azeite ou óleo) e bater bem. Em seguida, coloque na batedeira e adicione o açúcar e a farinha de arroz, bata por 3 minutos. Por último, coloque o fermento em pó. Unte uma forma de pudim com furo central, polvilhe com farinha de arroz, despeje a massa e asse no forno pré-aquecido até dourar por cima, aproximadamente 35 minutos. Antes de desligar o forno, utilize um palito de dente para verificar se bolo está assado. Desenforme o bolo e sirva.b

Geovana Padua Gobbo Marinot
Setades



Bolo de Cenoura

Ingredientes:

03 cenouras grandes
02 xícaras de açúcar
02 ovos
03 xícaras de farinha de trigo
01 colher (sopa) de fermento em pó

Para a calda:

1 1/2 copo de leite
01 colher (cheia) de margarina
03 colheres de achocolatado
06 colheres (cheias) de açúcar

Modo de preparo:

Bata as cenouras, os ovos e o açúcar no liquidificador. Após bater bem, despeje em um recipiente, acrescente a farinha de trigo, o fermento em pó, misture tudo e leve ao forno para assar a 180°C, por aproximadamente 40 minutos (ou quando você espetar o palito e este sair limpo). Enquanto o bolo assa, prepare a calda: misture o leite, a margarina, o achocolatado e o açúcar, e leve ao fogo mexendo até engrossar. Após assado, faça pequenos furos no bolo ainda quente e espalhe a calda. Deixe esfriar e sirva.

Alexandre Lúcio Rodrigues
Idaf



Bolo de Laranja

Ingredientes:

04 ovos
500g de farinha de trigo integral
20g de fermento em pó
15g adoçante em pó
04 laranjas
200ml de calda de laranja
Raspas de laranja a gosto

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e acrescente as gemas em seguida. Adicione o suco de laranja, a farinha de trigo integral, o adoçante para forno e fogão, o fermento e a casca de laranja ralada. Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno médio, pré-aquecido.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Bolo de Microondas

Ingredientes:

02 bananas nanica ou prata
02 colheres de aveia, preferencialmente em flocos
02 colheres de leite em pó
02 ovos
02 colheres de coco ralado
02 colheres (chá) de fermento em pó
Canela a gosto

Modo de preparo:

Amasse as bananas, junte os ovos em neve, acrescente o leite, a aveia, o coco, caso deseje, a canela. Leve ao microondas durante 08 minutos. Se desejar poderá dobrar a receita aumentando também o tempo de microondas.

Sonia Luiz Zortea
IPAJM



Bolo Integral de Banana

Ingredientes:

1/2 xícara (chá) de iogurte
1/4 xícara (chá) de óleo
03 ovos
01 xícara (chá) de açúcar
1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
01 colher (chá) de fermento químico em pó
03 bananas maduras amassadas
1/2 xícara (chá) de uvas-passas (opcional)

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 205°C. Unte uma assadeira de alumínio de 20x30cm. Misture o iogurte, o óleo, os ovos e o açúcar. Junte a farinha e o fermento e misture até ficar homogêneo. Por fim, acrescente a banana amassada e as uvas-passas, misturando bem. Despeje na forma e leve ao forno por 40-50 minutos ou faça o teste do palito (ele deve sair limpo quando inserido no centro do bolo).

*Daniele Marchesi Oliveira
Lopes*



Leite Vegetal de Coco

Ingredientes:

01 ou mais cocos secos

Modo de preparo:

Corte o coco seco em pedacinhos ou passe no ralador grosso, não é necessário tirar a casca marrom do coco. Para cada medida de coco use 3 de água e bata no pulsar do liquidificador, não é preciso bater demais. Coe em um tecido fino. Conserve na geladeira e consuma em até 03 dias.

*Ines Maria Stein
Segger*



Papa de Milho Verde

Ingredientes:

12 espigas de milho verde
1,5L de leite
Açúcar e sal a gosto.

Modo de preparo:

Retire o milho da espiga e bata no liquidificador com leite, feito isso, coe o milho e batido em uma peneira. Leve o suco do milho ao fogo médio e acrescente açúcar e o sal. Mexa bem até engrossar e deixe por mais 5 minutos sem mexer. Sirva em uma travessa, polvilhando a canela em pó por cima. Recomenda-se servir gelado.

Ledra Santos do Nascimento Duarte
Sedu



Rosquinha de Coco

Ingredientes:

08 xícaras (chá) de farinha de trigo
05 gemas
03 colheres de sopa de açúcar
01 colher (chá) de sal
200g de coco ralada (de preferência fresco)
02 xícaras (chá) de leite (sendo que uma tem que ser morna)
02 tabletes de fermento biológico

Modo de preparo:

Dissolver o fermento em 1 xícara de leite morno. Misturar as gemas; açúcar; sal, o trigo e deixar a massa descansar por 15 minutos. Recheio: 100g de manteiga; 200g de açúcar. Misturar a manteiga com o açúcar e colocar no fogo até amolecer e formar uma pasta. Volte à massa e divida em 4 partes iguais, abrindo cada uma com o rolo, de forma que não fiquem muito grossas. Espalhe o creme de manteiga com açúcar, polvilhe com coco ralado e enrole como um rocambole. Corte em fatias de aproximadamente 2 dedos de espessura e coloque em uma forma para assar, deixando crescer por mais uns 15 minutos. Asse até dourarem. Após assadas e ainda quentes, derramar sobre cada calda feita com 1 copo e meio de leite adoçado com 2 xícaras de açúcar.

Ana Janete Viana Souza
Sedu



Sobremesas de Abacate

Ingredientes:

1/2 abacate médio

02 colheres (sopa) de leite em pó

1/4 colher (sopa) de cacau em pó (sem açúcar)

1 colher (sopa) de suco de limão siciliano (ou outro) espremido

Modo de preparo:

Coloque o abacate maduro, de véspera, na geladeira. No preparo, separe polpa da casca e numa vasilha funda ou no liquidificador misture, o abacate, o leite em pó, o cacau em pó e o suco do limão espremido. Acrescente 4 cubos de gelo e misture com um mixer ou na função pulsar do liquidificador. Se não for consumir na hora, leve para a geladeira.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Sorvete de Frutas

Ingredientes:

02 bananas prata ou nanica bem madura
01 fatia média de manga palmer
Gengibre ralado a gosto

Modo de preparo:

De véspera, corte as bananas em rodela e congele. Na hora de servir, coloque a banana ainda congelada no liquidificador, acrescente a manga fatiada e bata na função “pulsar” até que fique bem cremoso. Acrescente o gengibre, caso desejar. Se quiser coloque iogurte natural ou coalhada, sem açúcar (para esta receita ½ a 1 copo). Isto permitirá congelar o sorvete para outra ocasião, evitando que fique muito duro. Varie o sabor utilizando outras frutas ao invés da manga, como: morango, maracujá ou caldo de laranja ou limão.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Suco de Maçã c/ Cenoura e Aipo

Ingredientes:

04 cenouras sem as pontas
02 talos de aipo
01 maçã sem caroços

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata as cenouras com o aipo e a maçã. Sirva com gelo e beba em seguida.

*Wilton Nascimento da Silva
Iema*



RECEITAS SALGADAS



Antepasto de Berinjela na Panela de Pressão

Ingredientes:

02 berinjelas cortadas em cubos
02 cebolas roxas cortadas em cubos
01 pimentão vermelho cortado em cubos
01 pimentão amarelo cortado em cubos
Azeitona a gosto picadinha (modere)
1/3 de xícara de azeite
1/3 de xícara de vinagre de maçã
Orégano e pimenta-do-reino/calabresa a gosto
Uvas-passas pretas e brancas a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo na panela de pressão. Tampe e leve ao fogo médio. Assim que pegar pressão marque 5 minutos e desligue. Está pronta uma deliciosa receita saudável.

Ademildes Penha de Barros
Sedu



Antepasto de Clara de Ovo

Ingredientes:

02 ovos
02 colheres (sopa) de azeite de oliva
01 tomate (cortado em cubos pequenos)
Orégano a gosto
Gersal a gosto
1/2 cebola média
Tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe os ovos, descasque e resfrie em geladeira. Separe clara de gema. Corte os ovos em cubinhos. Corte o tomate, a cebola e o tempero verde, como para vinagrete. Misture com as claras. Tempere com Gersal, orégano (a gosto) e azeite. Sirva com pão ou torrada integral.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Babaganush Express com Pão Sírio

Ingredientes:

01 berinjela grande ou 2 pequenas
01 copo de iogurte natural
01 dente de alho amassado

Modo de preparo:

Corte a berinjela em 2 ou 3 lugares (para evitar explodir) e coloque no microondas por 3 ou 4 minutos. Deixe mais 2 a 3 minutos para continuar cozinhando (ela deve ficar mole). Abra a berinjela em duas partes, tire o miolo e coloque-o em uma tigela (sem a pele) retire a polpa/patê. Acrescente o iogurte e o alho e misture bem.

Marcia Aparecida Ferrareis
Sedu



Biscoito de Polvilho Frito

Ingredientes:

1/2 kg de polvilho (doce ou azedo)
01 xícara de água
01 xícara de gordura
Ovo até dar o ponto de enrolar (mais ou menos 5 ovos)
Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a água, a gordura e o sal. Deixe ferver e coloque o polvilho para escaldar. Mexa e espere esfriar. Quebre os ovos e mexa com um garfo para desmanchar o polvilho. Misture com as mãos e verifique se a textura da massa está boa para enrolar. Se precisar, adicione mais polvilho ou mais ovos. Enrole os biscoitos e frite em gordura morna. Durante a fritura, mexa os biscoitos sem parar, sempre cobertos com gordura, até que endureçam. Tire um biscoito e prove; se murchar, deixe fritar por mais tempo.

***Laudeci Maria Maia Bravin
Incaper (aposentada)***



Bolinho de Espinafre

Ingredientes:

02 ovos
250g de espinafre cru picadinho
01 colher (sobremesa) de fermento em pó
01 xícara de farinha de trigo
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes, colocando por último o fermento em pó. Fritar em uma frigideira bem quente, colocando a massa em colheradas. Usando a frigideira antiaderente, pode ser feito somente com uma gota de óleo e azeite.

Ana Janete Viana Souza
Sedu



Estrogonofe de Frango

Ingredientes:

500g de peito de frango em cubos
01 colher (sopa) de farinha de trigo
06 colheres (sopa) de catchup picante
02 colheres (sopa) de óleo
01 colher (sopa) de manteiga
300ml de creme de leite fresco
1/2 cebola picadinha
200g de champignon fatiados
Sal
Páprica picante

Modo de preparo:

Termepe o frango com sal, alho, páprica picante e a farinha, misture bem. Em uma panela, coloque a manteiga e o óleo e aqueça bem. Adicione o frango e refogue até dourar levemente. Junte o catchup, os cogumelos e a cebola, refogue mexendo bem por 2 minutos. Coloque o creme de leite fresco, aguarde ferver e cozinhe em fogo baixo por cinco minutos. Sirva em seguida acompanhado de batata palha e arroz.

Davidson de Almeida Miranda
Sep



Fritada de Espinafre

Ingredientes:

01 maço grande de espinafre
01 cebola pequena cortada em cubinhos
01 dente de alho picadinho
06 ovos
1/2 xícara de creme de leite
01 xícara de queijo mozzarella ou gruyere ralado grosso
01 xícara de mix de folhas (manjeriço, salsinha, hortelã e cebolinha)
1/2 xícara de queijo parmesão ralado
Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino
Manteiga para untar

Modo de preparo:

Aqueça o forno e unte um refratário médio com a manteiga. Separe, lave e seque as folhas e talos mais finos do espinafre. Aqueça um fio de azeite numa frigideira e doure ligeiramente a cebola. Junte o alho, espere perfumar, acrescente o espinafre, 1 pitada de sal e mantenha em fogo alto por 5 minutos, até que as folhas estejam macias e o líquido evapore. Misture os ovos com o creme de leite, a mozzarella e as ervas numa tigela grande, junte o espinafre, acerte o sal e a pimenta e despeje no refratário. Polvilhe com parmesão e asse por uns 20 minutos, até a fritada crescer, dourar e soltar as bordas. Sirva a seguir.

Marcia Aparecida Ferrareis
Sedu



Maionese de Castanha de Caju

Ingredientes:

400g de castanha de caju crua
01 dente de alho
01 limão galego
40ml de azeite extra virgem
Sal a gosto
01 colher (chá) de páprica picante

Modo de preparo:

Lavar as castanhas com água filtrada e deixar de molho durante 4h para hidratar. Após as 4h, jogar a água fora e bater todos os ingredientes no processador enquanto coloca o azeite em fio até obter uma consistência homogênea pastosa.

Natalia Mudestp Sgulmaro
Estagiária da Setades



Molho de Iogurte Natural com Limão e Ervas

Ingredientes:

01 limão
Sal
Pimenta-do-reino
iogurte natural

Modo de preparo:

Misture as ervas picadas com iogurte, um pouco de limão espremido e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Marcia Aparecida Ferrareis
Sedu



Molho Verde com Batata

Ingredientes:

01kg de batata inglesa cozida
04 ovos cozidos

Para o molho:

03 copos de iogurte natural
01 punhado de manjericão
01 punhado de salsa
01 punhado de hortelã
01 punha de orégano ou tomilho
Sal
Pimenta-do-reino branca a gosto
02 dentes de alho ralado

Modo de preparo:

Pique todos os temperos verdes separadamente. Feito isso, misture alho, sal e pimenta-do-reino ao iogurte. Após, misture as ervas e os ovos cozidos, na hora de servir, ao iogurte. Misture o molho verde às batatas cozidas.

*Ana Cristina
Idaf*



Pãozinho de Aveia

Ingredientes:

- 01 ovo
- 02 colheres (sopa) de aveia
- Sal a gosto
- 01 pitada (colher de café) de fermento biológico

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e depois acrescente uma colher (sopa) de água. Coloque a massa em uma vasilha ou caneca e leve ao microondas por 2 a 3 minutos. Pode tostar na frigideira.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Quibe de Abóbora

Ingredientes:

02 xícaras (chá) de trigo para quibe
05 xícaras (chá) de abóbora
1 1/2 xícara de cebola picada
02 colheres (sopa) de azeite
Sal a gosto
03 colheres (sopa) de hortelã
Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Lave e deixe o trigo de molho em água por 30 minutos. Escorra bem, se preciso retire o excesso de água, apertando em uma peneira. Reserve. Cozinhe a abóbora em água até ficar macia, amasse bem com um garfo. Refogue a cebola no azeite, acrescente a abóbora; sal e reserve. Pique as folhas de hortelã e reserve. Em um recipiente, misture o trigo, a abóbora, a hortelã, o limão e mexa bem. Coloque em uma forma untada com óleo. Decore a gosto com cebola ou outra hortaliça. Asse em forno médio por 20 a 30 minutos. Sirva regado com fio de azeite, molho de limão ou coalhada.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Quibe Vegetariano

Ingredientes:

500g de trigo para quibe (triguilho)
01 copo (pequeno) de leite
01 ovo
200g de abóbora
02 potes de creme de ricota light
02 dentes de alho
01 cebola grande
01 cebola média
Azeite; Creme de leite light; Tempero misto (de feira); Açafrão a gosto

Modo de preparo:

Massa: Coloque água fervendo no triguilho, deixe por 10 minutos e exprema tirando a água. Cozinhe a abóbora com um poquinho de sal, retire assim que cozinhar e misture com o triguilho, amassando ambos, e reserve. No liquidificador, bata a cebola grande, o ovo, o alho, sal à gosto e azeite o suficiente para bater a cebola e demais ingredientes citados, um pouquinho do tempero de feira. Complete com açafrão a gosto.

Preparo da massa: Pegue esse líquido batido no liquidificador e adicione o triguilho e a abóbora, mexendo a massa. Adicione folhas picadas de hortelã a gosto e reserve.

Modo de fazer: Em uma panela refogue o azeite com o alho amassado, a cebola média picada, sal a gosto e tempero, adicione o leite. Coloque o creme de ricota e o creme de leite, deixe ferver um pouco e reserve. Unte um refratário pirex com azeite, ponha um pouco da massa e ajeite em todo pirex. Ponha creme de ricota, depois o restante da massa por cima e vá ajeitando e batendo a massa com as costas da colher para ficar uniforme no pirex. Leve ao forno por aproximadamente 30 a 40 minutos. Vá olhando e fure com o garfo: se sair seco e estiver mais ou menos dourado por cima, desligue o fogo e está pronto.

Adrianne Nascimento Queiroz

Sep



Sal de Gergelim

Ingredientes:

100g de gergelim sem casca
10 a 20g de sal marinho

Modo de preparo:

Torre ligeiramente o gergelim, em forno ou frigideira, em fogo brando. Cuidado para não escurecer. Deixe esfriar. Passe em processador ou liquidificador até virar pó. Em uma vasilha bem limpa e seca, misture 9 partes do pó de gergelim para 1 parte do sal. Ex: 9 colheres de sobremesa do pó de gergelim para 1 colher de sobremesa de sal. Guarde em recipiente de vidro, bem fechado, em local seco. Utilize para temperar saladas, molhos, carnes etc.

Ana Maria Bartels Rezende
Coordenação de Nutrição - UVV



Torta de Cebola

Ingredientes:

02 cebolas grandes
03 tomates grandes
02 ovos

Para a massa:

02 1/2 xícaras de farinha de trigo
01 xícara de óleo
01 xícara de leite
01 colher de fermento em pó
Sal a gosto

Modo de preparo:

Amasse todos os ingredientes para a massa. Coloque a massa no tabuleiro untado com o próprio óleo da massa. Corte as cebolas em rodellas bem finas (ou raladas) e coloque por cima da massa. Faça uma salada com os tomates (em rodellas) e coloque por cima das cebolas. Bater os ovos (clara em neve) misturar a gema, colocar sobre a massa e polvilhar com queijo ralado. Leve ao forno para assar.

Lucia Filomena Botani
Setades