

Coletânea de receitas dos servidores



QualiVida
Mais bem-estar para os servidores públicos

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria de Gestão e
Recursos Humanos
Secretaria de Trabalho, Assistência
e Desenvolvimento Social



Apresentação

Esta coletânea é uma iniciativa do programa QualiVida da Secretaria de Estado de Gestão e Recursos Humanos (Seger) em parceria com nutricionistas da Secretaria de Trabalho, Assistência e Desenvolvimento Social (Setades) e da Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo (Sesa).

Ela foi organizada em comemoração ao Dia Mundial da Alimentação Saudável (16 de outubro) e ao Mês do Servidor (outubro) e conta com 20 receitas – doces e salgadas – enviadas pelos servidores públicos do Poder Executivo Estadual.

Os servidores foram incentivados a enviarem receitas tradicionalmente feitas em sua família e a homenagearem alguém que inspirou as receitas.

Na mesma semana (16 a 20/10/2017), os servidores receberam diariamente cinco dicas sobre alimentação com o tema 'Mais produtos naturais e menos processados' (baseados no Guia alimentar para a população brasileira, 2015).

Conheça e prepare receitas deliciosas.

Bom apetite!

RECEITAS DOCES

BOLO DE AVEIA

Receita enviada por **Ramila Quiuqui Araújo Colle** / Sedu
Inspiração: Inês Quiuqui (mãe).

INGREDIENTES

150 gramas de uva passa;
4 bananas nanicas;
1 xícara de água;
250 gramas de aveia em flocos;
1 pitada de sal;
1 colher de chá de canela em pó;
1 colher de azeite de oliva;
1 pitada de bicarbonato de sódio.

PREPARO

Coloque no liquidificador 3 bananas, água, sal, uva passa e o azeite e bata bem. Coloque a massa em uma travessa e acrescente o restante dos ingredientes. Unte uma forma de pudim com furo central, polvilhe trigo, despeje a massa e asse até dourar por cima. Pique as bananas que sobraram em rodelas e coloque por cima antes de assar o bolo.

DICA: Sirva os pedaços com suco de fruta natural, café ou chá.

BOLO DE BANANA

Receita enviada por **Elizangela Batista de Figueiredo Serafim/ IASES**

Inspiração: Marivete Ferreira de Figueiredo (mãe).

INGREDIENTES

4 Bananas média (bem maduras) de sua preferencia

4 ovos

1 xícara de (chá) açúcar mascavo

2 xícaras de (chá) aveia

1/2 xícara de (chá) óleo de milho ou canola

1 colher de sopa de fermento em pó

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e por último o fermento.

Unte a forma e despeje a massa e por cima polvilhe 1/2 xícara de (chá) açúcar pode ser (branco) com a canela; coloque para assar.

IOGURTE NATURAL

Receita enviada por **Carolina Bragatto Dal Piaz/Seger**

INGREDIENTES

1 litro de leite integral de saquinho

1 pote de iogurte natural sem sabor (leite e fermento) de supermercado.

PREPARO

Aquecer o leite até levantar fervura (não deixe ferver), deixe esfriar até a temperatura aproximada de 40°C, retire a nata e misture o iogurte, transfira para um pote fechado, enrole em um pano de prato limpo e deixe de 8 a 10 horas no forno ou micro-ondas. Depois leve à geladeira no mesmo pote ou transfira para potinhos menores. Validade: até 6 dias.

PICOLÉ DE MANGA E CHIA

Receita enviada por **Karina Cardoso Pena/Sege**r

Inspiração: Heitor e Ana (filhos)

INGREDIENTES

1 manga picada (de preferência do tipo Palmer)

100 ml de água de coco

½ colher de chia

PREPARO

Bata no liquidificador a manga e a água de coco, depois acrescente a chia e mexa com uma colher e coloque na forminha de sorvete. Coloque no congelador e pronto!!!

DICA: as crianças adoram!

PUDIM DE COCO

Receita enviada por **Heyde dos Santos Lemos/ Seger**

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado
1 ½ lata leite
6 colheres de sopa de leite em pó
2 ovos
150g coco fresco ralado

PREPARO

Bata tudo no liquidificador e despeje na vasilha de pudim (já com a calda pronta). Assar em banho maria em temperatura baixa (150°) por aproximadamente 2 horas.

SUCO VERDE

Receita enviada por **Graciele Silva Teixeira** / IASES

Inspiração: Jessé

INGREDIENTES:

Laranja, gengibre, couve, hibisco em pó, hortelã, limão.

PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e tome antes da primeira refeição do dia e ou como substituto de outros acompanhamentos de bebida durante a refeição.

SUCO ALARANJADO (LARANJA COM CENOURA)

Receita enviada por Karmelita Junior Ribeiro / Seger

Inspiração: Dinair Junior (mãe).

INGREDIENTES

2 cenouras

8 laranjas

Açúcar (a gosto)

PREPARO

Esprema as laranjas e faça o suco normalmente. Depois de obter o suco das laranjas, basta lavar bem as cenouras e cortá-las em pedacinhos para facilitar o processamento. Em seguida acrescente o suco de laranja, as cenouras e o açúcar ao liquidificador e bata bem. Está pronto o suco!

RECEITAS SALGADAS

ARROZ DE ESPINAFRE COM BANANA DA TERRA

Receita enviada por Karmelita Junior Ribeiro / Seger

Inspiração: Dinair Junior (mãe).

INGREDIENTES

3 Xícaras de Arroz

½ colher de Alho amassado

1 Maço de Espinafre

6 Bananas da terra

PREPARO:

Lave o arroz, em seguida coloque o alho na panela para dourar e despeje o arroz lavado. Corte as bananas em cubos, e leve a frigideira untada. Depois de fritas, reserve-as em uma vasilha. Em seguida corte o espinafre, e leve a panela para refogar e depois de pronto reserve. Após o arroz terminar o seu processo de cozimento, despeje o arroz em um refratário de vidro e em seguida despeje as bananas e o espinafre. Misture tudo e está pronto o seu arroz!

PÉROLA DO ATLÂNTICO (BACALHAU COM GRÃO-DE-BICO)

Receita enviada por **Marcos Roberto da Costa** / Incaper
Inspiração: Manuel J. da Costa (pai).

INGREDIENTES

200 g de grão-de-bico
1,5 kg de bacalhau
4 batatas médias
5 tomates grandes
2 cebolas
200g de azeitonas verdes sem caroço
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 molho de salsa
Azeite
Colorau

PREPARO

BACALHAU Retire o bacalhau da embalagem, lave para retirar o excesso de sal, retire a pele e as espinhas. Corte em posta. Mergulhe em água e mantenha na geladeira durante o período de dessalgação. O tempo necessário para dessalgação dura aproximadamente 48 horas com troca de água duas vezes ao dia. De qualquer maneira, é importante provar uma lasca da parte mais grossa para se certificar de que a dessalgação está adequada ou se há necessidade de executar mais uma etapa. Separe as aparas e/ou os pedaços menores de bacalhau para misturar ao grão-de-bico e reserve-os. Descasque as batatas e corte-as ao meio; os tomates são cortados em cubos; as cebolas e os pimentões em rodela; e a salsa deve ser picada; reserve uma parte dos ingredientes (tomate, cebola, pimentão, salsa e azeitona) para fazer o molho do grão-de-bico. Em uma panela grande, ponha azeite no fundo e, em seguida, faça uma base com todos os ingredientes. Sobre essa base, alterne as postas de bacalhau e as batatas, salpique colorau sobre o bacalhau e, mais uma vez, cubra com os ingredientes. Repita o processo até acomodar todas as postas e batatas. Finalmente, regue com bastante azeite. Numa outra panela, repita o mesmo processo com as aparas e pedaços menores para fazer o molho do grão-de-bico. Leve ao fogo baixo com as duas panelas tampadas, girando-as cuidadosamente de vez em quando para o conteúdo não grudar no fundo. Quando as batatas estiverem começando a ficar macias na primeira panela, está na hora de apagar o fogo das duas panelas e mantê-las tampadas, pois, assim, o calor remanescente terminará o cozimento das batatas, evitando que elas desmanchem.

GRÃO-DE-BICO Deixe o grão-de-bico de molho por aproximadamente 12 horas; ao final do processo, escorra o grão-de-bico e reserve-o. 2- Numa panela de pressão, ponha água, sal a gosto e o grão-de-bico. Leve a panela ao fogo e, assim que começar a apitar, deixe cozinhar por 15 minutos. Após a panela esfriar e não tiver mais pressão, retire o grão-de-bico e escorrê-lo. Na panela onde foram preparadas as aparas e os pedaços pequenos de bacalhau, pôr o grão-de-bico e misturá-lo ao molho. Ponha o bacalhau com as batatas em uma travessa e o grão-de-bico em outra. Pronto! Agora é só saborear o bacalhau com grão-de-bico. Essa receita serve de 4 a 6 pessoas.

DICA: Servir com arroz branco.

BATATA ROSTI

Receita enviada por **Roberto Luiz Dias de Souza** / Iases

Inspiração: Maria José de Souza

INGREDIENTES

2 batatas grandes

Azeite ou manteiga

Recheio de sua preferência (frango, carne, presunto)

Mussarela ou outro queijo (prato, catupiry, requeijão) para cobrir e gratinar

Temperos à gosto

PREPARO

Pique e pre-cozinhe as batatas (deixe-as quase cozidas) congele-as por 40 minutos. Amasse e divida a massa em proporções iguais. Pegue uma frigideira antiaderente que caiba a metade da massa bem espalhada no fundo de forma a fazer um "disco", coloque um pouquinho de aceite e ou manteiga antes no fundo e depois a massa. Assim que o fundo da massa estiver dourado, vire o outro lado para dourar também. Em seguida, espalhe o recheio em toda superfície, após, cobrir tudo com queijo e outro tempero a gosto (sal, pimenta, ervas finas, especiarias). Jogue a outra parte da massa da batata. Espalhe de forma a cobrir o recheio. Doure esse lado também. Sirva quente. Serve 2 pessoas.

DICA: Servido com vinho tinto fica ainda melhor.

BIFE DE SOJA

Receita enviada por **Silvio Cezar Filomena Pacheco** /IASES

Inspiração: Dona Catarina (mãe)

INGREDIENTES

Óleo de soja (o bastante)
2 xícaras (chá) de proteína de soja hidratadas
1/2 cebola
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 ovos
2 dentes de alho
8 unidades de azeitona preta

PREPARO

Comece hidratando a proteína de soja texturizada. Em um recipiente coloque uma xícara de proteína de soja texturizada imersa em duas xícaras de água morna. Deixe a hidratar até dobrar de tamanho, esse processo demora em torno de uma hora. Esprema muito bem para tirar o excesso de líquido e coloque no liquidificador. Acrescente os ovos, as azeitonas, o alho, a cebola e o óleo de soja juntamente com a proteína de soja hidratada. Você pode utilizar em vez da proteína de soja texturizada a soja em grãos. Se desejar coloque uma pequena quantidade de gergelim, quinoa entre outras sementes para deixar seu bife com mais proteínas e vitaminas. Deixe os grãos de molho por doze horas para amolecerem, em seguida cozinhe os grãos em panela de pressão e depois coloque no liquidificador acompanhando a receita. Após formar um creme homogêneo, despeje em uma tigela todo o conteúdo batido no liquidificador e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos para não empelotar. Continue adicionando farinha de trigo e mexendo a sempre. A massa fica com a consistência meio mole, mas esse é o ponto ideal. Se adicionarmos muita farinha de trigo o bife fica muito rígido e pouco apetitoso. Coloque em uma frigideira uma colher de sopa de óleo de soja, coloque no fogo e espere esquentar. Coloque três colheres cheias de sopa de massa e deixe fritar. Assim que começar a fritar um lado, vire o. Quando os dois lados estiverem uniformes e bem fritos retire do fogo e sirva com ketchup, mostarda ou molhos próprios para carne.

DICA: Apesar de ser feito em soja é tão ou até mais apetitoso do que um bife com carne animal. É um bife natural e livre de sofrimento animal, com o sabor e a qualidade de uma refeição balanceada.

CALDO DE FRUTA-PÃO

Receita enviada por **Larice de Araújo Bimbato** / Iases
Inspiração: Justa Bernardino Freire de Araújo (Avó).

INGREDIENTES:

1 peito de frango cozido e desfiado
1 kg de fruta pão cozido
1 cebola picada
3 dentes de alho picado
1 de tempero completo ou o de sua preferência
2 colheres de azeite
Sal a gosto
Salsinha e cebolinha à vontade

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango e desfie. Reserve a água de cozimento do frango. Enquanto isso, deixe cozinhando a fruta pão até amolecer. Assim que a fruta pão estiver no ponto, bata-a no liquidificador juntamente com água de cozimento do frango até que forme um caldo grosso e reserve. Em uma panela refogue a cebola, o alho e o azeite, adicione o frango desfiado e o tempero completo. Em seguida coloque a fruta pão batida no liquidificador e deixe cozinhar um pouco em fogo baixo. Por último coloque a salsinha e cebolinha e sirva quente.

DICA: A fruta-pão é muito nutritiva e pode fazer bolinhos, purês, ensopados, sopas e caldos deliciosos. Nesta receita também pode ser substituída por aipim, inhame ou batata doce.

CANELONE DE ABOBRINHA

Receita enviada por Zulmira Coelho Saldanha / Detran

INGREDIENTES

1 abobrinha média
250g de ricota caseira (ver receita a seguir)
Azeite
Manjericão fresco
Ervas finas secas
½ limão (usar a gosto, acrescentando aos poucos e provando)
Sal e pimenta do reino a gosto
Molho de tomate (a gosto)
Queijo parmesão ralado

PREPARO

Fatie a abobrinha com casca no sentido longitudinal, salpique um pouquinho de sal e pimenta do reino na abobrinha, e grelhe dos dois lados em uma frigideira antiaderente ou grelha com um fio de azeite. Reserve. Em uma tigela, amasse bem a ricota e misture com as ervas finas secas. Acrescente o suco de limão coado aos poucos (cerca de duas colheres de sopa, mas é a gosto, vá provando), mexa e acerte sal e pimenta. Coloque uma colherada da mistura de ricota sobre a ponta mais larga de uma fatia de abobrinha grelhada e faça um rolinho. Repita o procedimento com as demais fatias. Distribua os rolinhos num tabuleiro raso, regue com um pouco de molho de tomate, azeite, salpique com queijo parmesão ralado e leve para assar em forno baixo por cerca de 20 minutos. Retire do forno e acrescente folhas de manjericão fresco. Sirva em seguida.

DICA: Fica muito saboroso sem o molho, servido como salada.

RICOTA CASEIRA

INGREDIENTES:

1l de leite

3 colheres (sopa) de vinagre branco

Sal a gosto

PREPARO

Leve o leite ao fogo, assim que levantar fervura, acrescente o vinagre e o sal. Imediatamente o leite irá talhar. Apague o fogo e deixe a mistura descansar por pelo menos 20 minutos. Após esse descanso, com o auxílio de um pano de prato limpo, você deverá coar o leite, o máximo que conseguir. Enforme essa mistura em uma vasilha com tampa e guarde na geladeira. Consuma após pelo menos 2 horas. Rende aproximadamente 250g de ricota.

DICA: Antes de enformar, misture temperos e ervas aromáticas como orégano, alecrim, alho e salsa desidratados, pimenta calabresa.

CREME DE PALMITO

Receita enviada por Ruth Bezerra da Silva / Seger

INGREDIENTES

1 Kg de palmito fresco (tipo pupunha)

250ml de creme de leite fresco

Alho e cebola para refogar

PREPARO

Cortar o palmito em pedaços menores, refogar em alho e cebola. Quando estiver cozido, bater no liquidificador com o caldo do cozimento. Deve ficar numa textura de creme um pouco mais liquido. Voltar para a panela, adicionar sal a gosto e acrescentar o creme de leite fresco. Quando levantar fervura desligar, pode ser servido quente ou frio.

LASANHA DE BERINJELA

Receita enviada por **Selma Rosa de Souza Carvalho** / Sejus
Inspiração: Selma Luíza de Souza (tia).

INGREDIENTES

3 berinjelas grandes fatias finas

2 tomates pequenos fatias finas

1 cebola fatias finas

300g de queijo tipo minas ralado 300g de peito de peru fatiado 1 lata de molho de tomate 1 maço de coentro picadinho

1 pote de creme de ricota light

Sal, pimenta e azeite a gosto.

PREPARO

Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento, tempere com sal e pimenta, em uma assadeira retangular refratária, unte com o azeite e um pouco do molho de tomate, em seguida comece a montar as camadas, seguindo a sequência: berinjela, tomate, cebola, peito de peru, molho de tomate, coentro, ricota e por último o queijo, repita as camadas e na última regue com azeite. Leve ao forno aquecido em temperatura de 180°C graus por cerca de 40 minutos. Sirva quente.

PATÊ DE BERINJELA

Receita enviada por **Lilian Cristina Loureiro Reis** / Iases
Inspiração: Márcia Araújo Reis (cunhada).

INGREDIENTES

02 berinjelas cortadas em cubos, com a casca.

02 cebolas picadas

04 dentes de alho amassados

03 folhas de louro

¼ de xícara de óleo

¼ de xícara de azeite (opção: usar somente o azeite extra virgem na medida de 01 xícara cheia)

½ xícara de vinagre de maçã

Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Junte todos os ingredientes numa assadeira, misture e leve ao forno por 30 min, mexendo de vez em quando.

DICA: acrescente os seguintes ingredientes e torne a receita agridoce.

01 pimentão vermelho picado

01 pimentão amarelo picado

01 xícara de azeitonas pretas picadas,

01 xícara de azeitonas verdes picada

Uva passa preta e uva passa branca à vontade

SALADA TROPICAL

Receita enviada por **Graciele Silva Teixeira / IASES**

Inspiração: Matilde Teixeira (salada tropical);

INGREDIENTES

1/2 repolho (grande) pode ser o roxo ou o branco mesmo ralado;

1 milho verde grande cozido;

Alface crespa picada (metade de um molho);

15 unidades de tomate cereja;

1 cenoura grande ralada;

Azeitonas;

¼ pimentão verde;

¼ pimentão amarelo;

¼ pimentão vermelho;

Abacaxi, morango, kiwi, manga, todas picadas e quantidade a gosto.

PREPARO

Para temperar: misturar o alho picado e desidratado, orégano, azeite, limão (suco), mostarda, mel. Para decorar: salpicar em cima da salada para decorar bacon em cubos (300grs) e queijo branco (200grs) picado em cubos também bem pequenos. Serve à vontade 5 pessoas, podendo ser acompanhamento ou entrada.

DICA: O importante é selecionar produtos de acordo com o paladar de cada composição familiar, afinal é um prato leve de baixa caloria e conforme a escolha dos produtos fica supernutritivo. Dê sempre preferências por cores que contrastem, assim fica bem mais atrativo até para as crianças.

SALADA DE LEGUMES AO FORNO

Receita enviada por Handuma Haddad / Seger

INGREDIENTES

04 dentes de alho amassado;

Mais de ½ (meia) xícara de cebola ralada no ralo grande ou batidinha;

¼ de xícara de vinagre;

04 colheres de azeitona;

Orégano;

Sal.

PREPARO

Pique os legumes de sua preferência em tamanho pequeno (quadrado, como para maionese, ou na diagonal. Escolha 5 a 6 tipos, um pouco de cada, pois rende muito). Sugestão: cenoura, inhame, vagem, couve-flor, abobrinha verde, abóbora, brócolis, batata. Coloque em um tabuleiro ou pirex, misture todos os legumes e cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido em 250°, geralmente fica pronto em 45 minutos (dependendo da quantidade de salada). Quando tiver uns 25 minutos no forno, abra para mexer e misturar. A salada pode ser servida quente ou fria.

DICA: Temperar com sabor 'ami tempero completo' fica muito bom. Por 2 ou 3 dias na geladeira ainda fica ótima. Bom apetite!!!

SANDUÍCHE NATURAL

Receita enviada por **Graciele Silva Teixeira / IASES**

Inspiração: Rafael

INGREDIENTES

1 peito de frango temperado e cozido na panela de pressão,
1 pacote de Pão de forma integral,
250 g de Creme de ricota,
Salada à gosto (picada).

PREPARO

O frango já fica bem desfiado se bem cozido. Untar as fatias do pão com o creme de ricota, acrescentar a salada, o frango desfiado e 'casar' as fatias do pão. Rende em média de 6 a 7 sanduíches.

SOPA DE BANANA VERDE DE MAMÃE

Receita enviada por **Kelly Cristina Pereira** /lases
Inspiração: Dona Creuza Francisca Pereira (mãe).

INGREDIENTES

18 (+ ou -) bananas nanicas verdes (bem verdes), descascadas e bem picadinha.

500 g de carne moída (pode ser substituído por frango desfiado).

1 ½ de água

1 colher de sopa de óleo.

1 cabeça grande de alho descascada e amassados/picados.

1 cebola grande picadinha.

1 colher de colorau.

Cebolinha verde e salsa picadinha a gosto.

Pimenta do reino ou calabresa e sal a gosto.

PREPARO

Numa panela, em fogo médio, coloque o óleo, a cebola, o alho e refogue bem, quando a cebola estiver transparente, acrescente o colorau e depois a carne moída. Quando estiver bem refogado, acrescente a banana picadinha, refogue por mais uns 5 minutos. Acrescente a água, sal e a pimenta.

Deixe ferver por cerca de 40 minutos – vá mexendo aos poucos ao longo do cozimento, para que a banana não grude no fundo da panela. A banana vai derreter e o caldo vai ficar bem grosso. Adicione a cebolinha verde e a salsinha, sirvaquentinho.

DICA: É uma ótima opção para as noites frias.

Dicas Finais:

Evite →



Limite →



Modere →



Prefira →

