

1ª Edição/2025

E-book de Receitas

1ª Edição do Concurso

Nutrimdo a! **EDUCAÇÃO**

Programa Nacional de Alimentação Escolar

SEDUC RS



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO

Índice

12ª CRE

Filé de Linguado ao Molho de Butiá

Arroz de Forno Nutritivo

Massa com Carne de Porco

Nhoque de Abobrinha Sem Glúten

13ª CRE

Salada de Lentilhas

Chibo Avec du Riz

Muffins de Ovos e Legumes

Cabotiá Recheada com Carreteiro de Charque

Risoto de Casca de Abóbora

Torta de Legumes

Almôndegas de Legumes

Purê de Abóbora à Moda Arnaldo Faria

Torta de Repolho do Bulcão

Talharim de Beterraba

Torta Salgada de Casca de Abóbora

Empada

Torta de Frango

Nhoque de Beterraba com Molho de Tomate Artesanal

Panquecas de Talos de Espinafre

Torta Quente

Purê de Macarrão

Torta Saborosa

Escondidinho de Carne Moída

14ª CRE

Canjica com Frango

Frango com Legumes

Torta Salgada de Ora-pro-Nóbis

Lentilha Turbinada

Pizza de Mandioca

15ª CRE

Macarrão Nutritivo

Pizza da Beronice

Farofa Nutritiva e Saudável

Bifes de Carne Moída de Forma

Bolo de Legumes

Cuca de Frango

16ª CRE

Torta Salgada Chuchu Beleza

Arroz ao Forno Divino

Feijão Master

17ª CRE

Gratin de Tilápia com Batatas

Delicias da Vier - Lasanha

Quiche de Frango com Legumes

Arroz de Forno

Tilápia ao Molho Branco e Purê com Legumes

Escondidinho de Mandioca

18ª CRE

Salpicão Colorido

Nhoque de Abóbora da Rô

Assado de Casca de Abóbora

19ª CRE

Couve-flor com Iscas de Carne

Lasanha de Brócolis com Reaproveitamento de Arroz

Lasanha de Berinjela à Bolonhesa

Lasanha Multicores

Índice

1ª CRE

- 🏆 **Arroz Cremoso com Frango Desfiado**
Arroz e Molho com Frango

2ª CRE

- 🏆 **Lentilha Nutritiva**
Escondidinho de Aipim com Legumes e Charque

3ª CRE

- 🏆 **Torta de Arroz Nutritiva**
Bolo Salgado de Legumes e Carne
Salpicão Nutritivo

4ª CRE

- 🏆 **Batata Inglesa Rústica com Iscas de Frango**

5ª CRE

- 🏆 **Sanduíche Caseiro**
Quinta do Sul: Suíno cítrico com polenta

6ª CRE

- 🏆 **Galinhada, Maionese, Ovo Cozido e Pão Torrado com Orégano e Óleo**
Macarrão com Molho Branco e Legumes

7ª CRE

- 🏆 **Nhoque Caseiro**
Risoto Nutritivo com Ora-pro-Nóbis
Arroz Nutritivo
Farofa de Frango Colorida
Sopa de Legumes com Carne Bovina

8ª CRE

- 🏆 **Almôndegas Nutritivas ao Molho Vermelho**
Peixe ao Toque Escolar
Suflê de Chuchu
Vaca Atolada da Maria
Suflê de Peixe
Lasanha de Batata com Frango

9ª CRE

- 🏆 **Suflê de Repolho**
Salada de Lentilha
Torta de Batata
Esfiha de Carne
Escondidinho de Batata Doce Surpresa
Lasanha de Legumes com Molho Branco e Queijo

10ª CRE

- 🏆 **Suflê de Couve**
Carne de Panela com Purê de Batatas
Torta da Maria
Panquecas de Fígado com Alface e Frango
Salada de Massa Colorida
Panqueca de Couve com Carne Moída

11ª CRE

- 🏆 **Arroz Barroquense com Quibebe**
Bobó de Frango
Travesseirinho Verde da Sarah
Talhaire de Vegetais JOALF
Torta Salgada DPA
Nutrindo Sabores
Purê de Moranga com Carne Moída Refogada
Risoto de Frango
Batatonara: O Segredo da Escola
Empadão de Frango

Índice

20ª CRE

- 🏆 **Polenta Recheada com Carne de Panela e Couve**
Torta de mandioca

21ª CRE

- 🏆 **Fricassé de Frango com Legumes e Molho de Batata**
Pizza de Pobre
Risoto de Frango com Legumes
Panqueca de Mandioca

23ª CRE

- 🏆 **Entrevero de Pinhão**
Omelete e Folhas de Beterraba
Farofa Colorida
Risoto de Carne de Frango
Risoto de Carne Suína

24ª CRE

- 🏆 **Aipim com Carne Suína e Farofa de Ovo com Couve**
Lasanha de Carne com Brócolis

25ª CRE

- 🏆 **Polenta de Milho Verde com Molho de Frango**

27ª CRE

- 🏆 **Creme de Legumes**
Enamorados

28ª CRE

- 🏆 **Carreteiro de Entrevero**
Strogonoff de Carne ao Creme de Milho

32ª CRE

- 🏆 **Bolo Gourmet Saudável**
Escondidinho de Aipim
Salada de Soja
Lasanha Nutritiva

35ª CRE

- 🏆 **Bolinho Sabor de Roça**
Lasanha Anibal
Torta de Legumes
Arroz Colorido do Seu Alceu
Tortilha de Legumes com Aveia
Escondidinho de Frango com Batata Doce

36ª CRE

- 🏆 **Omelete Nutri Bem com Creme de Espinafre, Salada Verde e Tomate Cereja**
Panqueca de Frango ao Molho Branco
Filé de Peixe Empanado e Arroz com Brócolis
Almôndegas ao Molho Vermelho com Purê de Aipim com Molho Branco
Torta Quente de Mandioca

39ª CRE

- 🏆 **Lasanha de Mandioca**
Galinhada com Mandioquese
Strogonoff

Este e-book é muito mais do que uma coletânea de receitas. Ele é um manifesto de carinho, dedicação e criatividade das merendeiras que transformam a alimentação escolar em um gesto de cuidado diário. Cada prato aqui apresentado carrega histórias, memórias e sabores que unem tradição e inovação, mostrando que a cozinha é também um espaço de afeto e educação.

De abril a dezembro de 2025, 297 escolas gaúchas se mobilizaram para participar da 1ª edição do Concurso Nutrindo a Educação. Foram meses de trocas, aprendizados e celebrações, culminando em uma grande final que reuniu talentos e paixões em torno de um propósito comum: valorizar quem nutre nossos estudantes com amor e responsabilidade.

Mais do que premiar receitas, este concurso reafirma a importância das merendeiras como protagonistas na formação de hábitos alimentares saudáveis e na promoção da cultura alimentar gaúcha. Cada preparo é um convite para saborear a diversidade, respeitar os alimentos e reconhecer que a alimentação escolar é um elo fundamental entre saúde, educação e cidadania.

Por que este concurso é especial?

- Porque valoriza pessoas: reconhece o talento e a dedicação das merendeiras.
- Porque celebra a cultura: preserva sabores típicos e tradições locais.
- Porque inspira mudanças: promove práticas sustentáveis e saudáveis.
- Porque aproxima comunidades: transforma a merenda em um ato de união.

Este e-book é um tributo a todas as mãos que prepararam, com cuidado e criatividade, cada receita que você encontrará nas próximas páginas. É também um convite para que cada leitor se inspire e leve para sua mesa um pouco dessa história feita de sabor, afeto e compromisso com a educação.

A todos que participaram e apoiaram esta iniciativa, nosso mais profundo agradecimento.

Nos vemos em 2026, para juntos escrevermos o próximo capítulo do Concurso Nutrindo a Educação.



E-book de Receitas

1^a CRE



Receita Campeã Regional **ARROZ CREMOSO COM FRANGO DESFIADO**

Responsável: Andréa Costa da Silva

Município: Porto Alegre

Escola: E.E.E.F. Brigadeiro Silva Paes



TEMPO DE PREPARO: 1H45



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de arroz parboilizado
- 1 kg de peito de frango
- 6 cebolas (420 g)
- 6 tomates (960 g)
- 1 pimentão (250 g)
- 1 molho de tempero verde (50 g)
- 1 cabeça de alho (80 g)
- 2 cenouras médias (240 g)
- 1 brócolis (500 g)
- 30 g de cúrcuma
- 400 g de leite em pó
- 300 g de queijo ralado
- 120 g de amido
- 30 g de orégano
- 15 g de páprica doce
- Óleo (5 ml)
- Sal (10 g)

Mix de temperos (30 g cada)

- Sálvia, manjerona, manjericão, alecrim, alho e cebola

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peito de frango em 2 litros de água, adicione sal e a páprica doce.
2. Frite 5 dentes de alho esmagados com 15 g de cúrcuma, adicione a água até cobrir o arroz.
3. Rale 2 cenouras (ralo grosso) e pique o brócolis.
4. Depois de cozido o frango, passe no processador, reserve a água do cozimento para utilizar no molho branco.
5. Frite a cebola, o tomate, o pimentão e o mix de temperos; adicione o frango processado e o brócolis.
6. Bata o leite em pó com a água do cozimento e despeje na panela que está fritando. Adicione 3 folhas de louro, 15 g de cúrcuma e sal. Deixe ferver.
7. Quando o arroz estiver pronto, adicione a cenoura ralada e reserve.
8. Quando levantar fervura no molho branco e o brócolis estiver cozido, dissolva de 4 a 5 colheres de água fria e adicione ao molho.
9. Mexa até engrossar. Desligue o fogo e adicione ao molho o queijo ralado e o tempero verde.
10. Misture o molho pronto no arroz, sirva em um refratário e polvilhe o orégano.
11. Sirva com salada verde (alface, agrião, rúcula, tempere com vinagre balsâmico), temperada com vinagre balsâmico, azeite e sal.





Receita Campeã Regional

ARROZ CREMOSO COM FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES

Salada:

- 1 molho de alface (300 g)
- 1 molho de agrião (200 g)
- 1 molho de rúcula (200 g)
- Óleo (5 ml)
- Sal (1 g)

Vinagre Balsâmico:

- 2 folhas de louro (2 g)
- 2 ramos de alecrim (4 g)
- 1 ramo de sálvia (1 g)
- 3 ramos de manjerona (6 g)
- 3 ramos de manjeriço (6 g)
- 2 dentes de alho (20 g)
- vinagre 750 ml
- 1 limão (50 g)

MODO DE PREPARO

Vinagre Balsâmico:

Coloque dentro do vinagre 2 folhas de louro, 2 ramos de alecrim, 1 ramo de sálvia, 3 ramos de manjerona, 3 ramos de manjeriço, 2 dentes de alho e 1 limão. Deixe curtir.





ARROZ E MOLHO COM FRANGO

Responsável: Eva Regina Barbosa Conceição

Município: Porto Alegre

Escola: E.E.E.M. Cristóvão Colombo



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 40 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 5 kg de arroz
- ½ xícara de óleo
- 3 colheres de sal
- Água
- 4 kg de frango
- Extrato de tomate
- Sal
- Óleo

MODO DE PREPARO

Arroz:

1. Em uma panela com a metade de água adicione os 5 kg de arroz, coloque o sal, depois mexa bem e deixe cozinhar até secar.

Molho de frango:

1. Pique o frango em cubos.

2. Em uma panela coloque o óleo, depois frite o frango e adicione o sal.

3. Depois de frito adicione o molho, coloque um pouco de água para não ficar grosso e deixe cozinhar, depois é só servir.



E-book de Receitas

2^a CRE



Receita Campeã Regional

LENTILHA NUTRITIVA

Responsáveis: Terezinha Clair Martins e Jane Mary Porto Severo

Município: Feliz

Escola: E.E.E.F. Maria Saturnina Ruschel



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 pacote de lentilha (500 g)
- 1 cenoura média (120 g)
- 200 g de moranga (2 xíc)
- 100 g de linhaça (½ xíc)
- 1 chuchu médio (200 g)
- 1 xícara de brócolis (240 g)
- 1 cebola média (120 g)
- 3 dentes de alho (15 g)
- 300 g de frango (peito de frango ou coxa/sobrecoxa)
- ½ maço de espinafre (200 g)
- ½ maço de couve (200 g)
- ½ maço tempero verde a gosto (200 g)
- 2 colheres de sopa de sal (50 g)

MODO DE PREPARO

1. Higienize a cenoura, a moranga, o chuchu, o brócolis, a cebola, o alho, o espinafre, a couve e tempero verde.
2. Descasque a cenoura, a moranga, o chuchu, a cebola e o alho.
3. Corte em cubos pequenos a cenoura, a moranga, o chuchu, o brócolis, a cebola e o alho. Reserve.
4. Corte em tiras e após em pequenos pedaços o espinafre, a couve e o tempero verde. Reserve.
5. Corte o frango em cubos pequenos. Reserve.
6. Em uma panela, refogue o frango com cebola e alho.
7. Acrescente a lentilha, a cenoura, a moranga, o chuchu, o brócolis, o espinafre, a couve e a linhaça.
8. Cubra com água (quente ou fria).
9. Deixe cozinhar em fogo alto por 20 minutos.
10. Após, em fogo médio, cozinhe por mais 30 minutos.
11. Para servir, acrescente ou decore com o tempero verde e o pão torrado.





Receita Campeã Regional **LENTILHA NUTRITIVA**

INGREDIENTES

Pão torrado:

- Pão torrado e temperado
- 10 fatias de pão (280 g)
- 150 ml de azeite de oliva (10 colheres de sopa)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 20 g de ervas finas (1 colher de sopa)

MODO DE PREPARO

Pão torrado:

- 1.** Em uma forma, coloque as fatias de pão.
- 2.** Em uma xícara ou tigela, faça uma mistura de azeite, sal e ervas finas.
- 3.** Com auxílio de um pincel de silicone, espalhe a mistura nas fatias, formando uma camada fina.
- 4.** No forno preaquecido, leve o pão para assar até ficar crocante.





ESCONDIDINHO DE AIPIM COM LEGUMES E CHARQUE

Responsável: Gilvana Maria da Silva

Município: Morro Reuter

Escola: E.E.E.M. João Wagner



TEMPO DE PREPARO: 60 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

Para o purê de aipim:

- 1 ½ kg de aipim (mandioca) cozido e amassado
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de girassol
- ½ xícara de leite (pode ser vegetal)
- Sal a gosto
- Cheiro-verde picado (opcional)

Recheio:

- 300 g de charque dessalgado, cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha picada
- ½ pimentão vermelho picado
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Temperos a gosto (páprica, orégano, pimenta-do-reino)
- Salsinha e cebolinha para finalizar.

MODO DE PREPARO

1. Purê: Amasse o aipim já cozido e misture com o leite e o azeite até obter um purê cremoso. Tempere com sal e, se desejar, cheiro-verde.

2. Recheio: Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente o charque desfiado e os legumes. Refogue por cerca de 10 minutos, ajustando os temperos. Finalize com salsinha e cebolinha.

3. Montagem: Em um refratário untado, coloque uma camada de purê, o recheio e cubra com o restante do purê. Pode finalizar com um pouco de queijo ralado (opcional).

4. Levar ao forno: Asse por 20 minutos a 180 °C, ou até dourar levemente.



E-book de Receitas

3^a CRE



Receita Campeã Regional **TORTA DE ARROZ NUTRITIVA**

Responsável: Cleunice Pacheco Pissai

Município: Taquari

Escola: E.E.E.F. Professora Ana Job



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 1 xícara e meia de arroz (300 g)
- 3 ovos (150 g)
- 3 xícaras de chá de leite (720 ml)
- 2 folhas de ora-pro-nóbis (6 g)
- 9 colheres de sopa cheia de farinha de trigo (300 g)
- ½ xícara de chá de azeite (110 ml)

Recheio:

- 1 xícara de chá de repolho picado (150 g)
- 2 xícaras de chá de carne moída (360 g)
- 2 tomates médios (250 g)
- 2 col sopa cheia de pimentão cortado em cubinhos (60 g)
- 1 xícara de chá de brócolis cozido (150 g)
- 3 folhas de ora-pro-nóbis cortada miudinha (8 g)
- 1 cenoura média ralada (200 g)
- 10 fatias de queijo mussarela picado (150 g)

MODO DE PREPARO

1. Unte uma assadeira.
2. Adicione uma camada de massa (Reserve a metade).
3. Adicione o recheio e depois a outra metade da massa.
4. Por último cubra a assadeira com o queijo mussarela ralado e orégano a gosto.
5. Levar ao forno na temperatura de 200°C por um período estimado de 30 minutos.





BOLO SALGADO DE LEGUMES E CARNE

Responsável: Vanderleia Tatiana Bouvié Dalmoro

Município: Capitão

Escola: E.E.E.M. de Capitão



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 2 xícaras de farinha (300 g)
- 3 ovos (150 g)
- 3 colheres de açúcar (60 g)
- 1 colher de sobremesa de sal (6 g)
- 4 colheres de óleo de soja (60 g)
- ½ colher de fermento biológico (5 g)
- 1 colher de sopa fermento químico (10 g)
- Leite (até ponto de bolo) (250 ml)

Ingredientes para misturar na massa do bolo:

- 2 colheres de salsinha picada (10 g)
- 2 colheres de cebolinha picada (10 g)
- 1 xícara grande com legumes ralados ou picados, (cenoura, tomate, brócolis, milho, ervilha) (150 g)
- ½ xícara de guisado (pode ser frango), cozido e temperadinho (80 g)
- Orégano.

MODO DE PREPARO

1. Na batedeira coloque os ovos, açúcar e o sal, bater por um minutinho.
2. Acrescente óleo, o fermento biológico, a farinha e o leite até o ponto de massa de bolo.
3. Acrescente os temperos verde, os legumes, a carne e o fermento químico, misture com uma colher.
4. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, polvilhe por cima da massa um pouco de orégano, deixe descansar por 20 minutos aproximadamente (até a massa aumentar bem o volume).
5. Levar ao forno preaquecido a 180 °C aproximadamente por 40 min, nos últimos 10 minutos ligar o dourador.





SALPICÃO NUTRITIVO

Responsáveis: Cristiane Nivana Stoll
Wahlbrinck e Denize Schulte Anscha

Município: Teutônia

Escola: E.E.E.M. Gomes Freire de Andrade



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 25 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 cenoura grande ralada (150 g)
- ½ repolho verde ralado (500 g)
- Peito de frango cozido e desfiado (500 g)
- 1 cebola roxa picada (120 g)
- Milho (150 g)
- ½ abacaxi picado em cubos (600 g)
- ½ maço de tempero verde picado (50 g)
- Sal a gosto

Para o creme de cenoura:

- 1 cenoura cozida (120 g)
- Leite gelado (200 ml)
- Óleo (100 ml)

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela de pressão coloque o frango, água e sal o suficiente para o cozimento. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, desligue e deixe esfriar para desfiar e reservar.
- 2.** Enquanto o frango esfriar, lavar os legumes, descascar a cenoura e o repolho, ralar e reservar em uma bacia.
- 3.** Descascar a cebola e cortar em cubos pequenos, reservar em uma bacia com água fria.
- 4.** Colocar todos os ingredientes reservados em uma bacia, juntar o milho, abacaxi e tempero verde.
- 5.** No liquidificador, colocar a cenoura cozida, o leite e o óleo, bater até ficar um creme homogêneo.
- 6.** Juntar o creme à mistura de legumes e frango, verificar a necessidade de sal.
- 7.** Levar o salpicão até a geladeira até o momento de servir. O prato pode ser enfeitado com PANCS.



E-book de Receitas

4^a CRE



Receita Campeã Regional

BATATA INGLESA RÚSTICA COM ISCAS DE FRANGO

Responsáveis: Edelvira Carvalho de Vargas Machado e Nelci de Fatima Alves da Silva

Município: Flores da Cunha

Escola: E.E.E.M. São Rafael



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 03 batatas inglesa médias (435 g)
- 03 ramos de alecrim fresco (12 g)
- 04 ramos de tomilho fresco (12 g)
- 05 ramos de sálvia fresca (9 g)
- 04 colheres de sopa de óleo (60 ml)
- 05 dentes de alho (25 g)
- 02 colheres de sobremesa rasa de sal
- 400 g de filés de peito de frango cortado em iscas
- 01 cebola média cortada em rodela (200 g)
- 01 copo americano de suco natural de laranja (300 ml)

MODO DE PREPARO

- 1.** Higienizar bem as batatas pois vão ser utilizadas com a casca e lavar bem as folhas dos Temperos.
- 2.** Corte as batatas em 04 partes cada uma, tempere a gosto com sal, as folhas de tempero e o azeite.
- 3.** Adicione em uma assadeira e cubra com papel alumínio e leve ao forno para assar por 30 minutos.
- 4.** Pegue as iscas de frango, coloque em uma tigela e tempere com sal, o alho, as ervas, o azeite o suco de laranja e deixe marinar por 15 minutos.
- 5.** Aqueça a panela, coloque o óleo e o frango para cozinhar em torno de 20 minutos ou até dourar, após isso acrescente as rodela de cebola para refogar.
- 6.** Monte o prato com 03 partes de batata e uma colher de frango e decore com folhas de alecrim. Bom apetite!



E-book de Receitas

5^a CRE



TEMPO DE PREPARO: 6H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Frango:

- 500 g de filezinho sassami
- 250 g de cebolas picadas
- 100 g de pimentão picado
- 30 g alho
- 300 g de tomate
- 1 Colher de café de orégano
- 1 Colher rasa de sobremesa de sal
- 3 colheres de sopa de Extrato de tomate

Salada:

- 1 cenoura ralada higienizadas
- E pé de alface picada higienizadas
- 200 g de milho
- 200 g de tomate picado higienizados
- **Creme:**
- 500 g de batatas cozida
- 6ovos cozidos
- 200 ml de água
- 200 ml de vinagre branco
- 1 colher de sopa de salsa picada

MODO DE PREPARO

Frango:

1. Cozinhe o frango numa panela de pressão por 15 minutos e refogue com os demais ingredientes.
2. Bata o frango cozido no liquidificador até formar o patê.

Salada:

1. Coloque tudo num pote misturados.

Creme:

1. Bata tudo no liquidificador até formar uma pasta.





Receita Campeã Regional **SANDUÍCHE CASEIRO**

INGREDIENTES

Pão caseiro:

- 3 kg de farinha
- 8 colheres de sobremesa de açúcar
- 30 g de fermento biológico
- 8 Colheres de sobremesa de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 1,800 L de água morna

MODO DE PREPARO

Pão Caseiro:

- 1.** Coloque o fermento e o açúcar numa bacia para obter a fermentação, logo ponha farinha, óleo e sal e a água aos poucos e ir amassando até desgrudar das mãos.
- 2.** Deixe descansar por 20 minutos.
- 3.** Logo após separe em porções e coloque nas formas untadas com óleo.
- 4.** Deixe descansar por 30 minutos.
- 5.** Crescidos, ponha para assar 35 minutos a 200 °C.

Montagem:

- 1.** Corte uma fatia e coloque o patê.
- 2.** Sobreponha outra fatia de pão.
- 3.** Coloque os legumes cortados e o creme.
- 4.** E sobreponha com outra fatia de Pão.





QUINTA DO SUL: SUÍNO CÍTRICO COM POLENTA

Responsável: Andreliza de Moraes Lima

Município: Pedro Osório

Escola: Colégio Estadual Getúlio Vargas



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 50 PORÇÕES

INGREDIENTES

Para a carne e molho cítrico:

- 4 kg de carne suína
- 100 g de alecrim
- 4 cebolas grandes
- 3 folhas de louro
- 1 ½ litro de água
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de sopa de amido de milho
- 3 litros de suco de laranja
- 60 g de sal
- 3 dentes de cravo
- 100 ml de óleo

Para a polenta:

- 10 litros de água
- 1 ½kg de polenta instantânea
- 2 cebolas
- 2 tomates
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de sal

MODO DE PREPARO

Marinada:

1. Cortar a carne em iscas, não muito fina (aproximadamente 8 cm de espessura).
2. Bater no liquidificador um ramo de alecrim, 4 unidades de cebola, folhas de louro, 500 ml de água, 1 litro de suco de laranja, 3 dentes de cravo e duas colheres de sal.
3. Bata tudo até ficar homogêneo.
4. Acrescentar a mistura acima na carne já cortada, deixar marinando por 24 horas, deve ser feito na véspera.
5. Retirar a carne da marinada reservá-la.
6. Leve a panela ao fogo e esquente o óleo.
7. Coloque a carne temperada na panela, neste momento ela irá soltar bastante líquido, neste período regular o sal e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos.
8. Retirar o excesso de água se ainda restar e deixar fritar até dourar, que fique dourada e não queimada, conforme ela for criando o fundo acrescente a água retirada do cozimento, para manter a umidade da carne.





QUINTA DO SUL: SUÍNO CÍTRICO COM POLENTA

MODO DE PREPARO

Molho cítrico:

1. Coar a marinada e utilizar somente o líquido.
2. Juntar aos líquidos os 2 litros de suco restantes, um ramo de alecrim e 500 ml de água e ferver por 10 minutos.
3. Enquanto ferve, faça uma calda de açúcar bem escura, usando somente o açúcar. No final quando obter a tonalidade desejada adicione 3 colheres de água.
4. Adicionar o açúcar na mistura que está fervendo, abaixar o fogo e ajustar os temperos.
5. Misture 500 ml de água com o amido de milho, coloque no o molho fervendo em fogo baixo, sempre mexendo em movimentos circulares até ficar numa consistência de creme.
6. Enquanto aguarda, cobrir com filme plástico para não criar película.

Para a Polenta:

1. Esquente 9 litros de água em fogo baixo.
2. Com o litro restante bater os outros ingredientes no liquidificador, exceto a polenta.
3. Adicionar a mistura na água morna, regular o sal e adicionar a polenta aos poucos, mexendo até atingir o ponto.



E-book de Receitas

6^a CRE



Receita Campeã Regional **GALINHADA, MAIONESE, OVO COZIDO E PÃO TORRADO COM ORÉGANO E ÓLEO**

Responsáveis: Geni Reni Bock e Janete Maria Heck

Município: Santa Cruz do Sul

Escola: E.E.E.B. Estado de Goiás



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 400 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 10 kg Carne de frango
- 7 kg Arroz
- 20 kg Batatinha
- 200 Pães
- 2 kg Tomate
- 2 kg Cebola
- 3 maços Tempero verde
- 80 g Orégano
- 25 g Sal
- 2 cabeças de Alho
- 5 L Caldo de legumes com restos da cebola, pimentão e alho
- 4 unidades de pimentão (800 g)
- 5 unidades de azeite
- 4 dúzias de ovos

MODO DE PREPARO

Galinhada:

- 1.** Colocar o azeite na panela e aquecer, colocar a carne de frango na panela e fritar até dourar.
- 2.** Adicionar alho, tomate, cebola, pimentão, orégano e aos poucos o caldo preparado.
- 3.** Na sequência, adicione o arroz e o tempero verde e o restante do caldo.

Caldo para galinhada:

- 1.** Deixar ferver a casca de cebola, cebolinha, alho e pimentão.

Maionese:

- 1.** Cozinhar os ovos e a cenoura.
- 2.** Colocar no liquidificador os ovos e cenoura cozidos, o leite e a cebola.
- 3.** Bater bem e aos poucos adicionar o azeite e um pouco de batatinha para ficar mais cremoso.

Pão torrado:

- 1.** Pão cortado em rodelas, temperar com orégano e azeite e deixe dourar no forno.





MACARRÃO COM MOLHO BRANCO E LEGUMES

Responsável: Angelina Sampaio Santana Moura e Serli Fátima Alves da Silva

Município: Encruzilhada do Sul

Escola: E.E.E.F. Dr. Mariano da Rocha



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias (240 g)
- Brócolis (250 g)
- Couve-flor (250 g)
- Macarrão Penne (500 g)
- Ervilha fresca (110 g)
- 1 dente de alho (5 g)
- 1 colher de sopa de óleo (10 ml)
- 1 cebola pequena (80 g)
- Leite (700 ml)
- 2 colheres de chá de sal (10 g)
- 2 colheres de sopa de amido de milho (20 g)

MODO DE PREPARO

- 1.** Higienizar os legumes, retirar a casca da cenoura e cortá-los em tamanho pequeno.
- 2.** Cozinhar os legumes em banho-maria, até ficar al dente.
- 3.** Cozinhar o macarrão em água fervente por 8 minutos ou até ficar al dente.
- 4.** Para fazer o molho branco, refogue a cebola e o alho no óleo, até dourar. Acrescentar o leite, o sal e o amido de milho e deixar no fogo até engrossar.
- 5.** Juntar numa travessa o macarrão, os legumes e o molho branco, misturando bem.



E-book de Receitas

7^a CRE



Receita Campeã Regional **NHOQUE CASEIRO**

Responsável: Nádia Marla Strapazzon Girardi

Município: União da Serra

Escola: E.E.E.M. Ricardo Francisco Gasparin



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa do nhoque:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240 g)
- 2 ovos, de preferência caipiras (120 g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (14 g)

Cozimento:

- 1 colher de sopa de sal (18 g)
- 2 litros de água

Molho:

- 1 colher de sopa de óleo de soja (14 g)
- 2 xícaras de chá de carne moída (300 g)
- 1 xícara de chá de cebola picada (55 g)
- 1 xícara de chá de tomates picados (200 g)
- 2 dentes de alho (10 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 1 colher de sopa de salsinha (4 g)
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (57 g)

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Em uma travessa, colocar 1 colher de sopa de óleo e os ovos.
2. Acrescentar a farinha aos poucos até a massa ficar no ponto de amassar.
3. Sovar bem a massa e passar no cilindro até ficar lisa.
4. Cortar em cubos de aproximadamente 1cm.
5. Passar cada cubo no peito do garfo para formar os nhoques.
6. Reserve.

Molho:

1. Em uma panela média, aquecer 1 colher de óleo.
2. Refogar a cebola e o alho até dourar.
3. Acrescentar a carne moída e temperar com sal.
4. Adicionar os tomates picados e deixar o molho reduzir por alguns minutos.
5. Finalizar com salsinha picada.





Receita Campeã Regional **NHOQUE CASEIRO**

INGREDIENTES

Empratamento:

- 1 xícara de chá de tomates cereja (80 g)
- 1 xícara de chá de cebolinha picada (30 g)
- 1 xícara de chá de salsinha (50 g)
- 1 xícara de chá de queijo ralado (100 g)

MODO DE PREPARO

Cozimento da Massa:

- 1.** Ferver a água em uma panela grande e adicionar 1 colher de sal.
- 2.** Quando a água estiver fervendo, adicione os nhoques.
- 3.** Mexer delicadamente para que eles fiquem submersos.
- 4.** Cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que fiquem al dente.
- 5.** Escorrer e reservar.

Montagem:

- 1.** Em uma travessa, misturar os nhoques com o molho.
- 2.** Polvilhar queijo ralado e salsinha.
- 3.** Servir em seguida ou levar ao forno preaquecido a 200°C para gratinar.





RISOTO NUTRITIVO COM ORA-PRO-NÓBIS

Responsáveis: Jones Mara Biduski e Leonir Lourdes Fragoso

Município: Nonoai

Escola: E.E.E.M. Maria Dulcina



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de cenoura picada (250 g)
- 1 bandeja de brócolis (250 g)
- 8 colheres de alho poró picado (60 g)
- 1 xícara de chá de queijo mussarela (200 g)
- 1 xícara de chá de queijo ralado (100 g)
- ½ xícara de chá de óleo (120 ml)
- 80 folhas de ora-pro-nóbis (200 g)
- 40 tomates cereja (200 g)
- 3 colheres de sopa de açafrão in natura ralado (25 g)
- 10 xícaras de chá de arroz (2 kg)
- 2 xícaras chá de cebola picada (100 g)
- 1 colher de sopa de sal (18 g)
- 5 litros de água

MODO DE PREPARO

- 1.** Refogar a cebola, o alho poró, a cenoura, o brócolis e o tomate cereja.
- 2.** Em seguida adicione o açafrão, depois de refogar os legumes adicione o arroz, o sal e a água até cobrir o arroz.
- 3.** Deixar cozinhar o arroz e manter ensopado para poder adicionar os queijos.
- 4.** 5 minutos antes de desligar a panela e adicionar o Ora-pro-nóbis picada.





ARROZ NUTRITIVO

Responsável: Zoelia Viana de Jesus

Município: David Canabarro

Escola: E.E.E.F. Marechal Rondon



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 4 xíc de chá de arroz (800 g)
- 2 xícaras e meia de chá de peito de frango (350 g)
- 1 xícara de chá de cebola picada (50 g)
- 1 col de sopa de manteiga (15 g)
- 1 dente de alho (5 g)
- 1 xícara de chá de cenoura picada (130 g)
- 2 col de chá rasas de sal (12 g)
- 2 xícaras de chá de milho cozido (250 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha (8 g)
- 2 colheres de sopa de cebolinha (8 g)

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela coloque o peito de frango e cozinhe aproximadamente uns 20 minutos.
- 2.** Após, desfiar e reservar.
- 3.** Em outra panela colocar a manteiga, a cebola e o alho, assim que dourar adicione o peito de frango desfiado.
- 4.** Após acrescentar a cenoura, o arroz e a água.
- 5.** Deixar cozinhar cerca de 20 minutos.
- 6.** Após, acrescentar o milho, a salsinha e a cebolinha.





FAROFA DE FRANGO COLORIDA

Responsável: Cristina Vizzotto Cardoso

Município: Passo Fundo

Escola: E.E.E.F. Bela Vista



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 9 xícaras de chá de peito de frango resfriado (1 kg)
- 3 ovos médios (170 g)
- 2 xícaras de cenouras picadas (240 g)
- 2 xícaras de chá de farinha de mandioca (250 g)
- 1 maçã (150 g)
- 2 dentes de alho (10 g)
- 2 xícaras de milho em grãos (250 g)
- 1 xícara de chá de cebola picada (70 g)
- 1 colher de sobremesa de Sal (12 g)
- 1 colher de sopa de Orégano (8 g)
- 1 xícara de chá de óleo para refogar (240 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque 2 litros de água e o sal.
2. Cozinhar o frango por 30 minutos, esperar esfriar e desfiar.
3. Em uma panela adicione 240 ml de óleo, adicione a cebola e o alho picados e refogue.
4. Logo após acrescentar o frango desfiado e mexer para incorporar o sabor.
5. Acrescentar a farinha de mandioca e mexer sem parar.
6. Adicionar as cenouras e os ovos cozidos picados.





SOPA DE LEGUMES COM CARNE BOVINA

Responsáveis: Eliane Pradegan da Rosa e Roseli Barbosa

Município: Mato Castelhanao

Escola: E.E.E.M. Jorge Manfroi



TEMPO DE PREPARO: 1H20



RENDIMENTO: 40 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 7 xícaras de chá de batata inglesa, descascada e cortada em cubos médios (1 kg)
- 3 xícaras de chá de cenouras descascadas e cortadas em rodela (500 g)
- 2 xícaras de batatas doces descascadas e cortadas em cubos (350 g)
- 4 xícaras de tomates maduros picados (800 g)
- 2 xícaras de cebolas picadas (110 g)
- 10 xícaras de moranga cabotiá média cortada em cubos (1,2 kg)
- 1 xícara de pimentão (vermelho ou verde), picado em cubos (150 g)
- 3 dentes de alho amassados (15 g)
- 2 xícaras de carne moída (500 g)
- 5 xícaras de chá de massa tipo argolinha (500 g)
- Meia xícara de óleo para refogar (120 g)
- Água o suficiente para cobrir os ingredientes (aproximadamente 3 litros)
- Sal e temperos a gosto (salsinha, cebolinha, manjeriço)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, aquecer o óleo, refogar a cebola até começar a dourar, adicionar o alho e em seguida a carne moída.
2. Temperar com sal e deixar dourar até a carne ficar bem cozida.
3. Acrescentar os legumes (batata doce, batata inglesa e cenoura). Misturar e refogar por uns 5 minutos para incorporar o sabor da carne.
4. Acrescentar os tomates e o pimentão, refogar até os tomates estarem cozidos.
5. Adicionar a água. Deixar ferver em fogo médio com a panela semi tampada, por cerca de 20 minutos.
6. Em seguida adicione a moranga e a massa de argolinhas. Cozinhar por 15 minutos ou até que tudo esteja macio.
7. Ajustar o sal, desligar o fogo e acrescente os temperinhos a gosto.



E-book de Receitas

8^a CRE



Receita Campeã Regional
& 3º Lugar na Grande Final

ALMÔNDEGAS NUTRITIVAS AO MOLHO VERMELHO

Responsáveis: Tânia Ereno Tadielo e Rosane de Cássia Brauner

Município: Jaguari

Escola: I.E.E. Prof. Guilhermina Javorski



TEMPO DE PREPARO: 3H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Para as almôndegas:

- 4 unidades de pão francês amanhecido (200 g)
- 4 xícaras (chá) de carne moída (1 kg)
- 6 colheres (sopa) de cebola picada (150 g)
- 2 colheres (chá) de alho picado (10 g)
- 1 xícara (chá) de beterraba pré-cozida (200 g)
- 2 xícaras (chá) de cenoura pré-cozida (300 g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde (12 g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha verde (12 g)

- 2 ovos (120 g)
- 2 colheres (sopa) de sal (40 g)
- 2 xícaras (chá) de queijo mussarela em cubos (120 g)

Para o purê de batatas:

- 15 unidades de batata inglesa descascada (1 ½kg)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (70 g)
- 2 colheres (sopa) de sal (40 g)
- 1 xícara (chá) de leite (200 ml)
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde (6 g)
- 1 colher (sopa) de salsinha verde (6 g)

MODO DE PREPARO

Almôndega:

1. Higienizar a cenoura e a beterraba, pré-cozinhar, descascar e processar.
2. Triturar os pães junto com a cebola e o alho.
3. Em um recipiente, misturar a carne moída com todos os ingredientes e modelar as almôndegas, recheando cada uma com aproximadamente 3 g (ou 1 cm*) de queijo. Cada almôndega deve ter em torno de 50 g.
4. Dispor em forma untada e forrada com papel manteiga e assar em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 minutos.





Receita Campeã Regional & 3º Lugar na Grande Final **ALMÔNDEGAS NUTRITIVAS AO MOLHO VERMELHO**

INGREDIENTES

Para o molho vermelho:

- 6 xícaras (chá) de tomate bem maduros picados (1,2 kg)
- 4 colheres (sopa) de cebola picada (100 g)
- 1 colher (café) de alho picado (10 g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (35 g)

Para decorar:

- 20 folhas de manjerição roxo (20 g)
- 20 folhas de manjerição verde (20 g)
- 5 unidades de limão siciliano (500 g)
- 25 unidades de tomate cereja (375 g)
- 1 maço de salsinha (100 g)

MODO DE PREPARO

Molho Vermelho:

1. Higienizar o tomate, a cebola e o alho. Refogar na manteiga. Bater tudo no liquidificador.
2. Transferir para uma panela, adicionar o sal e as almôndegas já assadas, cozinhando por 10 minutos.

Purê de Batatas:

1. Higienizar e cozinhar as batatas em água com sal.
2. Amassar em uma panela, adicionando manteiga e leite.
3. Dispor em um prato e finalizar com cebolinha e salsinha picadas.

Finalização e decoração:

1. Montar o prato com o purê, as almôndegas ao molho e decorar com manjerição roxo, manjerição verde, rodela e raspas de limão siciliano, tomate cereja e ramos de salsinha.





PEIXE AO TOQUE ESCOLAR

Responsáveis: Glaucia Oliveira da Fonseca e Daiane da Silva Dutra

Município: São Sepé

Escola: E.E.E.B. Francisco Brochado da Rocha CIEP



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Filé de peixe (3 kg)
- Cebola (500 g)
- Tomate (500 g)
- Sal (300 g)
- 5 limões (500 g)
- 1 tablete de manteiga (200 g)
- 1 xícara de farinha de trigo (150 g)
- Leite (2 litros)
- Queijo fatiado (500 g)
- Páprica a gosto
- 3 pimentões (verde, amarelo e vermelho) (150 g de cada)
- Azeite (10 ml)
- 1 cabeça de alho (50 g)
- 1 maço tempero verde (100 g)

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente temperar o peixe com sal, limão, alho e páprica.

2. Após, grelhar os filés na manteiga em uma frigideira.

3. Dispor os filés grelhados em um refratário.

4. Em uma panela, refogar os tomates, cebolas e pimentões no azeite. Reservar.

5. Preparar o molho branco com leite, cebola, manteiga, farinha e sal.

Montagem do preto:

1. Em um prato refratário, montar camadas alternadas de peixe, ingredientes refogados e molho branco, finalizando com uma camada de queijo.

2. Levar ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos e gratinar levemente.





SUFLÊ DE CHUCHU

Responsável: Elizabete Piovesan dos Santos

Município: Júlio de Castilhos

Escola: E.E.E.F. Nossa Senhora Aparecida



TEMPO DE PREPARO: 35 MIN



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 4 chuchus (1 kg)
- 3 ovos (150 g)
- 1 colher (sopa) fermento em pó (10 g)
- 1 colher (sopa) manteiga (15 g)
- 1 colher (café) sal (2 g)
- 3 colheres (sopa) farinha de trigo (60 g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60 g)

MODO DE PREPARO

1. Bater as claras em neve e reservar.
2. Cozinhar os chuchus até ficarem macios, escorrer bem e amassar.
3. Ao chuchu amassado, acrescentar as gemas, o queijo, o sal, a manteiga, a farinha e o fermento, misturando até obter uma massa homogênea.
4. Incorporar delicadamente as claras em neve, com movimentos suaves de baixo para cima.
5. Despejar a massa em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos, ou até dourar e passar no teste do palito.





VACA ATOLADA DA MARIA

Responsável: Maria do Carmo Rosa dos Santos

Município: Santa Maria

Escola: E.B.E. Cícero Barreto



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Aipim (mandioca) descascado (2 kg)
- 1 unidade média de couve-flor (450 g)
- Carne em cubos (2 kg)
- Cebola (250 g)
- Tomates (500 g)
- 1 lata de extrato de tomate (350 g)
- ½ cabeça de alho (25 g)
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Coloque o aipim em uma panela de pressão, cubra com água e adicione sal a gosto.
- 2.** Cozinhe por 30 minutos. Após iniciar a fervura, desligue o fogo e reserve.
- 3.** Molho triturado: Triture no liquidificador a cebola, o alho, os tomates, a couve-flor e o orégano até formar uma mistura homogênea.
- 4.** Em outra panela de pressão, adicione a carne em cubos e o molho triturado.
- 5.** Deixe ferver e, em seguida, tampe a panela. Cozinhe por 20 a 30 minutos.
- 6.** Em uma panela grande, junte o aipim cozido com a carne.
- 7.** Utilize a água do cozimento do aipim para preparar o molho, garantindo uma textura cremosa.
- 8.** Deixe ferver por alguns minutos para que os sabores se misturem bem.





SUFLÊ DE PEIXE

Responsáveis: Elisandra Fontoura Bagesteiro e Sonia Regina Machado da Rosa

Município: Santa Maria

Escola: Colégio Tiradentes Santa Maria



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Filé de peixe (tilápia) (2 kg)
- Tomate (400 g)
- Cebola (200 g)
- 1 colher (sopa) de orégano (5 g)
- Leite (1 litro)
- 4 colheres de sopa de amido de milho (40 g)
- 2 gemas de ovo (40 g)
- Queijo fatiado (600 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (20 g)
- Suco de limão (100 ml)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Temperar os filés de peixe com sal e suco de limão. Em seguida, colocá-los em água quente e cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Retirar da água, desfiar e reservar.
- 2.** Para o molho aquecer 2 colheres (sopa) de óleo em uma panela e refogar a cebola, o tomate e o orégano. Ajustar o sal, desligar o fogo e reservar.
- 3.** Para o molho branco, aquecer 1 litro de leite em uma panela média. À parte, dissolver o amido de milho e as gemas em um pouco do leite frio, adicionar à panela, juntar 100 g do queijo fatiado e sal a gosto, mexendo constantemente até engrossar. Reservar.
- 4.** Untar uma forma e montar camadas com o peixe desfiado, os temperos refogados e o molho branco.
- 5.** Após montar as camadas, cobrir com queijo fatiado e polvilhar orégano.
- 6.** Levar ao forno preaquecido a 150°C e colocar para gratinar por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.





LASANHA DE BATATA COM FRANGO

Responsável: Fernanda Alves Cargnin

Município: São João do Polêsine

Escola: E.E.E.B. João XXIII



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Batata inglesa em rodela (300 g)
- Cenoura (200 g)
- 1 peito de frango pequeno (500 g)
- 2 cebolas (300 g)
- 2 dentes de alho (10 g)
- 4 tomates grandes (400 g)
- Queijo fatiado (300 g)
- 1 colher (sopa) de azeite (10 g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhar as batatas o suficiente para amolecer.
- 2.** Cozinhar o frango e desfiar.
- 3.** Preparar o molho com tomate, cebola, alho e a cenoura ralada, ajustando o sal a gosto.
- 4.** Em um prato refratário, montar camadas intercaladas de batata, molho e queijo.
- 5.** Levar ao forno a 180°C, por aproximadamente 20 minutos.



E-book de Receitas

9^a CRE



Receita Campeã Regional

SUFLÊ DE REPOLHO

Responsável: Rosane Maria Colvero

Município: Pejuçara

Escola: E.E.E.B. Ângelo Furian



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) repolho picado cozido (430 g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (60 g)
- 3 ovos (150 g)
- $\frac{2}{3}$ de xícara de leite (150 ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (200 g)
- 1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento químico (6 g)
- 1 colher (sopa) de sal (15 g)
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (100 g)

Para ornamentação:

- 1 unidade (grande) de repolho roxo (1 $\frac{1}{2}$ kg)
- 10 unidades de tomate cereja (180 g)
- 1 maço (pequeno) de salsinha (150 g)

MODO DE PREPARO

1. Picar o repolho bem fino.
2. Misturar o repolho com a manteiga, as gemas, o leite, a farinha de trigo e o sal.
3. Bater as claras em neve e adicionar delicadamente à mistura.
4. Adicionar o fermento em pó.
5. Em uma forma untada, adicionar a mistura e polvilhar o queijo ralado.
6. Levar para assar por aproximadamente 30 minutos.





SALADA DE LENTILHA

Responsável: Mateus Andrade Branco

Município: Ibirubá

Escola: E.E.E.F. Ibirubá



TEMPO DE PREPARO: 20 MIN



RENDIMENTO: 40 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Lentilha (800 g)
- Farinha de mandioca (800 g)
- 4 unidades de cebolas grandes (480 g)
- 1 unidade de cabeça de alho (50 g)
- 5 unidades de tomates (650 g)
- 1 maço de couve folhas (300 g)
- 1 unidade de repolho (1 kg)
- Sal (40 g)
- Milho verde (400 g)
- 4 unidades de cenoura ralada (480 g)
- Óleo de soja (50 ml)
- Cheiro verde à gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Deixar a lentilha de molho na água por 7 horas.
- 2.** Depois desse tempo, em uma panela refogar a lentilha com o óleo, alho, cebola e cubra até dourar.
- 3.** Em seguida adicionar os demais ingredientes por mais ou menos 20 minutos.
- 4.** Servir em seguida. Bom apetite!





TORTA DE BATATA

Responsáveis: Rosângela Amorim Victório e Vanessa Gomes de Mello

Município: Cruz Alta

Escola: E.E.E.F. Pacífico Dias da Fonseca



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 A 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Batata (500 g)
- 3 xícaras de farinha de trigo (360 g)
- 1 xícara de leite (240 ml)
- 1 xícara de óleo (240 ml)
- 3 ovos (150 g)
- 1 colher (sopa) de fermento Royal químico
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

Recheio:

- Carne moída (1 kg)
- 2 cebolas (240 g)
- 2 tomates (240 g)
- 2 dentes de alho (10 g)
- 1 sachê de milho (170 g)
- 1 sachê de ervilha (170 g)
- 1 maço de tempero verde (100 g)
- Queijo mussarela para cobertura (100 g)
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Fazer um purê com a batata cozida. Acrescentar os ingredientes da massa. Farinha, ovos, leite, óleo, o sal a gosto por último fermento.
- 2.** Fazer um refogado com a carne moída, cebola, alho e o tomate e acrescentar o milho e ervilha, finalizar com o tempero verde. Reservar.
- 3.** Untar a forma com margarina, colocar a metade da massa, colocar o recheio frio.
- 4.** Cobrir com a outra parte da massa, salpicar orégano, colocar o queijo em fatia e enfeitar com rodela de tomate.
- 5.** Levar ao forno 200°C por aproximadamente 50 minutos.





ESFIHA DE CARNE

Responsável: Andreia Antunes da Silva

Município: Ibirubá

Escola: E.E.E.B. General Osório



TEMPO DE PREPARO: 1 A 2H



RENDIMENTO: 25 PORÇÕES

INGREDIENTES

Para Massa:

- Farinha de trigo (1 kg)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
- Fermento biológico seco (10 g)
- ½ xícara de óleo de soja (120 ml)
- 1 xícara de água morna (240 ml)

Para o Recheio:

- Carne moída (500 g)
- 1 cebola (120 g)
- 1 pimentão (150 g)
- 2 tomates (240 g)
- 1 dente de alho (5 g)
- 4 colheres de óleo de soja (40 ml)

MODO DE PREPARO

Recheio:

1. Picar a cebola, pimentão, tomate e alho.
2. Aquecer o óleo em uma panela e fritar a carne e acrescentar os ingredientes picados e fritar até dar o ponto.

Massa:

1. Misturar ¼ de farinha com o fermento, o açúcar, o sal e um pouco de água morna, mexer bem e juntar o resto da água, o óleo e a farinha, sovar a massa.
2. Deixar descansar por aproximadamente 30 minutos.
3. Fazer as bolinhas e abrir a massa com a mão, coloque o recheio e feche.
4. Leve para assar em forno à 200 °C por 10 minutos aproximadamente.





ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE SURPRESA

Responsável: Nilton Ricardo dos Santos Lucas

Município: Cruz Alta

Escola: E.E.E.F. Dr. Gabriel Álvaro de Miranda



TEMPO DE PREPARO: 1H20



RENDIMENTO: 150 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Batata doce (15 kg)
- Carne moída (6 kg) ou frango (5 kg)
- Tomate (3 kg)
- Cebola (2 kg)
- Alho (40 g)
- Beterraba cozida (200 g)
- 2 maços de tempero verde (200 g)
- Sal a gosto
- Óleo a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Cozinhar as batatas ao ponto purê.
- 2.** Fritar a carne e acrescentar os ingredientes acima mencionados, triturados, menos o tempero verde que irá ser usado por último.
- 3.** Descascar e amassar as batatas.
- 4.** Untar uma forma e espalhar a metade do purê, cobrir com o molho já pronto e em seguida colocar o restante do purê.
- 5.** Levar ao forno preaquecido a 180 °C, por 15 minutos até gratinar.





LASANHA DE LEGUMES COM MOLHO BRANCO E QUEIJO

Responsáveis: Ângela Maria da Silva do Amaral e Janiele Stona Duarte

Município: Ibirubá

Escola: I.E.E. Edmundo Roewer



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 cenoura média ralada (200 g)
- 1 brócoli ralado (150 g)
- 3 batatas inglesa ralada (200 g)
- 1 beterraba cozida ralada (100 g)
- 2 chuchus médio ralado (200 g)
- 2 tomates médio picado (100 g)
- 1 cebola média picada (100 g)
- 1 dente de alho grande picado (50 g)
- 1 pimentão picado (100 g)
- 3 colheres de óleo (60 ml)
- ½ colher de sal (10 g)
- Queijo (150 g)
- Cheiro verde a vontade

Molho branco:

- Leite (250 ml)
- 1 colher de manteiga (15 g)
- 1 dente de alho picado (5 g)
- 1 cebola média picada (120 g)
- 1 pitada de sal (1 g)
- 2 colheres de amido de milho (30 g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogar os legumes ralados, junto com a cebola, alho, pimentão, tomate e por último acrescentar o tempero verde.
 2. Após refogar por aproximadamente 10 minutos, colocar em uma forma e reservar.
- Molho branco:**
1. Em uma panela pequena derreter a manteiga, fritar o alho e a cebola, acrescentar o Sal.
 2. Após colocar o leite e deixar ferver, em seguida acrescentar o amido de milho dissolvido com leite em um copo.
 3. Deixar levantar fervura e desligar após engrossar.
 4. Derramar este creme sobre os legumes reservado.
 5. Cobrir com queijo, rodela de tomate e orégano.
 6. Levar ao forno para dourar o queijo, por aproximadamente 20 minutos em forno preaquecido a 200 °C.
 7. Servir em seguida.



E-book de Receitas

10^a CRE



Receita Campeã Regional

SUFLÊ DE COUVE

Responsável: Fabiele Monteiro de Oliveira Pedroso

Município: Alegrete

Escola: Colégio Estadual Emílio Zuñeda



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 8 A 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 5 maços de couve lavadas e higienizadas (1 ½kg)
- Carne picadas em cubinhos (300 g)
- 1 cenoura grande, descascada e cortadas em rodela finas
- 1 cebola (média) picada (120 g)
- 1 pimentão (pequeno) picado (80 g)
- 1 dente de alho amassado (5 g)
- 1 tomate (médio) picado (120 g)
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate (40 g)
- 1 maço de tempero verde (100 g)
- 1 colher (chá) de sal (5 g)
- 1 colher (sopa) de óleo (10 ml)
- 6 ovos (300 g)
- 1 colher (chá) de orégano (2 g)
- Queijo fatiado (500 g)

MODO DE PREPARO

Modo de preparo:

- 1.** Enrolar as folhas de couve e cortar em tiras finas. Mergulhar a couve em água quente por 1 minuto. e escorrer bem e reservar.
- 2.** Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a carne. Acrescentar a cebola, o alho, pimentão, tomate, extrato de tomate, ajustando o sal.
- 3.** Adicionar a cenoura ao molho e deixar cozinhar até ficar bem macia.
- 4.** Refogar a couve no molho da carne até reduzir a água, desligar o fogo e reservar.
- 5.** Na batedeira, bater os ovos até dobrar de volume.

Montagem:

- 1.** Em uma forma ou refratário de 20cm x 40cm, montar camadas alternadas de queijo e do refogado de carne com couve, repetindo até finalizar os ingredientes.
- 2.** Cobrir com os ovos batidos, polvilhar com tempero verde e orégano.
- 3.** Levar ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 10 minutinhos.





CARNE DE PANELA COM PURÊ DE BATATAS

Responsável: Cássia Adriana Erencio de Castro

Município: Uruguaiana

Escola: I.E.E. Elisa Ferrari Valls



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 400 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 50 kg Batatas
- 30 kg carne
- 10 kg Tomate
- 5 kg Cebola
- 500 g Pimentão
- 100 g Alho
- 2 garrafas de Óleo
- 20 kg Arroz
- 400 g Milho verde enlatado
- 400 g Ervilha
- 2 L Leite
- 30 pés de Alface
- Manteiga ou óleo para o purê a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhar as batatas até ficarem macias. Acrescentar o leite e o sal e bater no liquidificador com óleo ou manteiga até obter um purê homogêneo.
- 2.** Despejar o purê em recipiente ou uma panela grande.
- 3.** Dourar a carne e reservar.
- 4.** Em uma assadeira, colocar a cebola, o pimentão, o alho, o tomate e regar com óleo.
- 5.** Levar ao forno e assar por aproximadamente 40 minutos.
- 6.** Retirar do forno e bater no liquidificador até formar um molho homogêneo; misturar esse molho à carne frita.
- 7.** Refogar o arroz, adicionar sal, água e cozinhar em fogo médio.
- 8.** Quando o arroz estiver pronto adicione o milho e a ervilha.





TORTA DA MARIA

Responsável: Cristian Luiza Brum

Município: Manoel Viana

Escola: Instituto Estadual Paulo Freire



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Batata inglesa (1 kg)
- 1 lata de ervilha (170 g)
- 2 latas de sardinha (250 g)
- 2 ovos (100 g)
- 4 tomates grandes (720 g)
- 3 cebolas médias (360 g)
- 1 pimentão verde (150 g)
- 1 colher de extrato de tomate (20 g)
- 1 maço de temperinho verde (100 g)
- 1 copo pequeno de leite (200 ml)
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhar as batatas, escorrer e amassar até formar um purê. Acrescentar o leite e uma pitada de sal, misturando até ficar homogêneo.
- 2.** Misturar sardinha, ervilha e molho.
- 3.** Dispor purê em um refratário, espalhar a mistura de sardinha por cima e cobrir com queijo ralado.
- 4.** Levar ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Desenformar quente.





PANQUECAS DE FÍGADO COM ALFACE E FRANGO

Responsável: Rosane da Silveira Machado

Município: Alegrete

Escola: E.E.E.F. Osvaldo Dornelles



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 30 PORÇÕES

INGREDIENTES

- Fígado bovino (300 g)
- 2 batatas inglesas (240 g)
- 1 colher (rasa) de sal (5 g)
- 1 ovo (50 g)
- 1 xícara de farinha de trigo (200 g)
- 1 xícara de leite (240 ml)
- Tempero a gosto

Recheio:

- Alface (30 folhas)
- 1 peito de frango cozido (1 kg)
- 1 cebola (150 g)
- 1 tomate (180 g)
- 1 sachê de molho de tomate (300 g)
- Sal e tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

- 1.** Tirar a pele do fígado.
- 2.** Bater no liquidificador o fígado com o leite, ovos, batata, sal, farinha de trigo e tempero até obter uma massa homogênea. Ajustar o ponto da massa, se necessário.
- 3.** Em uma panquequeira, preparar as panquecas uma a uma. Reservar.

Para recheio:

- 1.** Refogar o frango com a cebola, o tomate e o molho. Ajustar o sal e temperos. Deixar esfriar.

Montagem:

- 1.** Colocar sobre a massa uma folha de alface e uma colher de frango refogado. Enrolar as panquecas.
- E bom apetite.





SALADA DE MASSA COLORIDA

Responsável: Carla Fabiele de Freitas Fioravante

Município: Alegrete

Escola: E.E.E.F. Salgado Filho



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 50 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 pacotes de macarrão parafuso (1 kg)
- 2 latas de milho (400 g)
- 2 latas de ervilha (400 g)
- 5 tomates picados (750 g)
- 1 cebola ralada (120 g)
- 3 cenoura ralada (360 g)
- 3 latas de sardinha (375 g)
- 10 ovos picados (500 g)
- Tempero verde a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhar o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente. Escorrer e deixar esfriar.
- 2.** Ralar as cenouras, picar os tomates e ralar a cebola.
- 3.** Cozinhar os ovos, descascar e picar.
- 4.** Em um recipiente grande, misturar o macarrão, a cenoura, os tomates, a cebola, o milho, a ervilha, a sardinha e os ovos.
- 5.** Adicionar o tempero verde, ajustar o sal e misturar delicadamente.





PANQUECA DE COUVE COM CARNE MOÍDA

Responsável: Rosi Meri Barbosa de Quadros

Município: Alegrete

Escola: E.E.E.F. Santa Inês



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- Leite integral (500 ml)
- Farinha de trigo (350 g)
- 2 ovos (100 g)
- 1 colher (chá) de açúcar (5 g)
- 2 Folhas de couve (60 g)
- 1 pitada de sal (1 g)
- 50 ml de água (para dar ponto na massa)

Recheio:

- Carne moída (800 g)
- Tomate (400 g)
- Cebola (300 g)
- 2 dentes de alho (10 g)
- Tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

1. No liquidificador, bater os ovos, o leite, a couve, o açúcar, o sal. Adicionando a farinha de trigo aos poucos, batendo até obter uma massa homogênea. Ajustar a consistência com a água, até atingir o ponto de massa de panqueca.

2. Em uma frigideira aquecida e untada com óleo, preparar as massas da panqueca em formato redondo.

Recheio:

1. Refogar a carne moída com tomate, cebola, alho e tempero a gosto.

Montagem:

1. Colocar uma colher do recheio sobre cada panqueca, enrolar e servir.



E-book de Receitas

11^a CRE



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Para a Carne:

- 52ml de Azeite de Oliva
- 400 g de cebola
- 16 g de alho
- 800 g de carne bovina Fraldinha
- 550 g de tomate rasteiro ou italiano
- 20 g de sal fino
- 500 ml de água
- 20 g de Pimentão verde
- 20 g de Pimentão amarelo
- 20 g de Pimentão vermelho

Para o Arroz:

- 52ml de azeite de Oliva
- 110 g de cebola
- 9 g de alho
- 350 g de arroz
- 10 g de sal
- 350 ml de água fervente
- 6 g de tempero verde (salsinha)

MODO DE PREPARO

Carne:

1. Em uma panela de pressão, em fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Junte a carne e refogue, adicione os tomates e pimentões, tempere com sal e adicione a água.
3. Tampe a panela e cozinhe por 25 minutos (contados a partir do início da pressão). Abra a panela e desfie a carne e Reserve.

Arroz:

1. Em uma panela coloque o azeite, refogue a cebola e o alho até dourar, adicione o arroz e refogue por mais alguns minutos.
2. Adicione o sal e a água, tampe parcialmente a panela, e deixe cozinhar.
3. Após Juntar a carne cozida reservada, com o arroz.





Receita Campeã Regional

ARROZ BARROQUENSE COM QUIBEBE

INGREDIENTES

Para o Quibebe:

- 30 ml de azeite de oliva
- 55 g de cebola
- 500 g de abóbora
- 200 ml de água fervente
- 2 g de açúcar
- 5 g de sal

MODO DE PREPARO

Quibebe:

- 1.** Em uma panela doure o açúcar, aqueça o azeite e refogue a cebola.
- 2.** Adicione a abóbora, já picada e descascada, e a água fervente.
- 3.** Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo brando por 20 minutos, mexendo de vez em quando para que não grude na panela.
- 4.** Acrescente o sal, misture bem (amassando) e deixe cozinhar por mais alguns segundos até ficar cremoso.





BOBÓ DE FRANGO

Responsáveis: Carla Rosane da Silva Zvoboda e Jorge Renato Ferreira Franco

Município: Balneário Pinhal

Escola: E.E.E.M. Diogo Penha



TEMPO DE PREPARO: 2H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 700 g de peito de frango
- 2 xícaras de arroz
- 5 colheres de sopa óleo
- 1 colher de sopa sal
- 2 cebolas médias
- 2 tomates médios
- ½ cabeça de alho
- 1 folha de louro
- 2 cenouras médias
- ¼ de moranga cabotiá (pequena)
- 5 copos americanos de água
- 1 molho de cheiro verde
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 100 g de queijo mussarela ralado

MODO DE PREPARO

Caldo:

1. Colocar na água do cozimento do frango, a cebola, o alho, a moranga, a cenoura e o louro para ferver por 20 minutos e reservar.

Frango:

1. Fritar no óleo a cebola, o alho e o tomate, após, juntar o frango cozido e desfiado. Deixar apurar por 10 minutos.

Arroz:

1. Refogar o arroz com o azeite e o alho, acrescentar o frango refogado e ir agregando gradativamente o caldo reservado, até chegar no ponto do risoto.

2. Finalizar com milho, ervilha, cheiro verde e queijo ralado.





TRAVESSEIRINHO VERDE DA SARAH

Responsável: Sara Maria Lino Bembefica

Município: Santo Antonio da Patrulha

Escola: E.E.E.M. Patrulhense



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída
- 1 unidade de cebola média
- 4 dentes de alho
- 5 colheres de sopa de óleo
- 2 unidades de tomates
- 1 colher de sobremesa de sal (a gosto)
- 10 folhas de repolho (pré-cozidas)
- 2 litros de água
- 1 colher de sopa de orégano
- 10 fatias de queijo mussarela
- Meio pimentão vermelho
- Meio pimentão verde
- Meio pimentão amarelo

Para decorar:

- 10 unidades de tomate cereja e Orégano

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, colocar o óleo e refogar o alho e a cebola, colocar a carne junto com o tomate e o sal e refogar bem.

2. Depois de refogado, coloque os pimentões e o orégano.

Preparo do Repolho:

1. Colocar a água para ferver em uma panela.

2. Quando a água estiver fervendo, colocar as folhas de repolho e deixar ferver por 1 minuto.

3. Escorrer as folhas e depois pegar uma por uma e rechear com a carne já pronta.

4. Colocar em um refratário com uma fatia de queijo por cima de cada uma.

5. Decorar com tomate cereja e orégano.

6. Levar ao forno (temperatura 200°C) de 10 a 15 minutos.

***Sugestão:** pode ser servido com salada e arroz.





TALHARIM DE VEGETAIS JOALF

Responsáveis: Carla Simone Bampi Tondim e Lienida Lindol

Município: Riozinho

Escola: E.E.E.M. João Alfredo



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

Massa:

- 2 ovos,
- 50 ml de água,
- 75 g de suco de cenoura
- 75 g de suco de beterraba
- 75 g de suco de couve
- 25 ml de água para fazer a massa normal
- 350 g de farinha de trigo

Molho:

- 50 g de frango
- 2 colheres de azeite
- 50 g de cebola
- 50 g de tomate
- 15 g pimenta de cheiro
- Sal a gosto
- Cebolinha e salsa a gosto
- 2 floretes de brócolis
- ½ tomate pequeno

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Colocar os ovos em um prato e misturar bem.
2. Depois colocar os 50 ml de água.
3. Em seguida dividir em 3 porções para fazer o suco dos ingredientes separados.
4. Separadamente colocar no liquidificador para bater.
5. Depois coar em uma peneira para poder fazer as massas.
6. Acrescente a farinha aos poucos até dar o ponto, podendo sová-la.
7. Em seguida, espichar a massa e cortar com a faca ou na máquina de cortar massa.

Molho:

1. Cozinhar o frango com água e sal por 20 minutos e reservar.
2. Colocar o azeite em uma panela, acrescentar a cebola até dourar.
3. Em seguida colocar o tomate, a pimenta de cheiro e o frango cortados em cubos pequenos.
4. Depois deixe chegar em ponto consistente de molho (mais ou menos 10 minutos).
5. Para finalizar, adicione a cebolinha, a salsa, o brócolis cozido no vapor e o tomate fatiado.

Observação: O brócolis no vapor e os tomates podem ser acrescentados de forma separada.





TORTA SALGADA DPA

Responsáveis: Avanir Jacob Lumertz e Juliana Leffa Schwanck Silveira

Município: Dom Pedro de Alcântara

Escola: E.E.E.M. Dom Pedro de Alcântara



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara e meia de chá de leite
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras e meia de chá de farinha de trigo
- 1 colher e meia de chá de fermento químico em pó
- 600 g de peito de frango
- 2 cebolas
- 2 tomates
- 3 dentes de alho
- Extrato de tomate à gosto
- Queijo ralado e orégano à gosto

MODO DE PREPARO

Recheio:

1. Fritar cebola, tomate e alho.

2. Acrescentar o extrato de tomate e por último o frango cozido e desfiado.

Massa:

1. Coloque no liquidificador ovos, leite, óleo, sal e farinha de trigo.

2. Bater por cinco minutos, depois acrescentar o fermento.

3. Unte uma forma e coloque a metade da massa.

4. Depois acrescente o molho de frango e por último o restante da massa.

5. Polvilhe queijo ralado e orégano.





NUTRINDO SABORES

Responsável: Angela Maria da Silva

Município: Rolante

Escola: E.E.E.B. Com Albino Souza Cruz



TEMPO DE PREPARO: 65 MIN



RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 60 g de cenoura
- 60 g de brócolis
- 170 g de arroz
- 2 colheres de sobremesa de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 600 ml de água
- 260 g de tomate
- 260 g cebola
- 5 g de alho
- 500 g de peito de frango
- 50 g de queijo mussarela
- 75 g de requeijão
- Alecrim
- Alho-poró

MODO DE PREPARO

Arroz:

1. Em uma panela colocamos 1 colher de sopa de óleo, deixando aquecer.
2. Acrescentamos os 170 g de arroz lavado e 1 colher de sobremesa de sal, deixamos dar uma leve refogada.
3. Adicionamos os 600 ml de água quente, aguardando 20 minutos o cozimento em fogo baixo.
4. Cinco minutos antes de finalizar o cozimento do arroz, acrescentamos as 60 g de cenoura ralada e 60 g de brócolis ralado, deixando por mais cinco minutos em fogo baixo.

Strogonoff:

1. Em uma panela, acrescentamos uma colher de sopa de óleo deixando aquecer.
2. Acrescentamos as 5 g de alho picado, 250 g de cebola picada, 250 g de tomate picado, alecrim e alho-poró a gosto.

3. Deixamos em fogo baixo, refogando por 40 minutos e adicionando água aos poucos quando necessário.

4. Adicionamos as 500 g de frango já picado em pequenos cubos, deixando por mais 20 minutos para o cozimento.

5. Para finalizar o molho do strogonoff, acrescentamos as 50 g de queijo, mexendo por 2 minutos em fogo baixo para o derretimento do queijo e as 75 g de requeijão em seguida para finalizar o molho.





PURÊ DE MORANGA COM CARNE MOÍDA REFOGADA

Responsáveis: Ana Paula Oliveira Gomes e Jéssica Maitê Machado da Rosa

Município: Osório

Escola: E.E.E.F. Prof. Milton Pacheco



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

Purê de moranga:

- 1 kg de moranga cortada em cubos
- 200 g de cebola cortada em cubos pequenos
- 15 g de alho
- 1 (colher de café) Sal
- 2 (colher de sopa) azeite (óleo soja)
- 2 (colher de sopa) requeijão
- 250 ml de água

Arroz:

- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 (colher de chá) Sal
- 2 (colher de sopa) azeite (óleo de soja)
- 4 xícaras de chá de água

Carne moída refogada:

- 300 g carne moída
- 300 g de cebola cortada em cubos pequenos
- 30 g de alho
- 350 g de tomate cortado em cubos pequenos
- 1 (colher de café) de Sal
- 4 (colher de sopa) azeite (óleo de soja)

Saladas:

- 300 g de beterraba
- 500 ml água
- 300 g de cenoura
- 500 ml água





PURÊ DE MORANGA COM CARNE MOÍDA REFOGADA

MODO DE PREPARO

Purê de moranga:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite quando estiver dourada acrescente a moranga e a uma refogue junto também.
2. Coloque a água e o sal a gosto e cozinhe até estar no ponto desmanchando.
3. Retire do fogo acrescente o requeijão e bata até obter uma consistência pastosa.

Carne moída refogada:

1. Refogue a cebola e o alho no azeite, quando estiver dourada acrescente o tomate refogue um pouco.
2. Em seguida acrescentar carne moída e refogue até ficar no ponto de cozida sem muito caldo.

Arroz:

1. Aqueça o azeite em uma panela coloque o arroz dê uma fritada coloca o sal e a água deixe cozinhar até secar a água por completo.

Salada:

1. Cozinhe a cenoura e a beterraba na água e tempere a gosto.





RISOTO DE FRANGO

Responsável: Gisele Romero da Silva



TEMPO DE PREPARO: 35 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 700 g de peito de frango
- 2 xícaras de arroz
- 5 colheres de sopa óleo
- 1 colher de sopa sal
- 2 cebolas médias
- 2 tomates médios
- ½ cabeça de alho
- 1 folha de louro
- 2 cenouras médias
- ¼ de moranga cabotiá (pequena)
- 5 copos americanos de água
- 1 molho de cheiro verde
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 100 g de queijo muçarela ralado

MODO DE PREPARO

Caldo:

1. Colocar na água do cozimento do frango, a cebola, o alho, a moranga, a cenoura e o louro para ferver por 20 minutos e reservar.

Frango:

1. Fritar no óleo a cebola, o alho e o tomate, após, juntar o frango cozido e desfiado. Deixar apurar por 10 minutos.

Arroz:

1. Refogar o arroz com o azeite e o alho, acrescentar o frango refogado e ir agregando gradativamente o caldo reservado, até chegar no ponto do risoto.

2. Finalizar com milho, ervilha, cheiro verde e queijo ralado.





BATATONARA: O SEGREDO DA ESCOLA

Responsáveis: Joselaine dos Reis Vargas e Patrícia Pereira de Coelho

Município: Osório

Escola: E.E.E.M. Albatroz



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de alcatra em bifes
- 500 g de massa penne
- 2 dentes de alho
- 200 g de requeijão caseiro
- 200 g de manteiga
- 1 colher (de sopa) de sal
- 100 g de queijo mussarela
- 1 haste de alho poró
- 150 g de cebola
- 300 g de tomate
- 500 g de batata inglesa
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARO

Para o creme:

1. Descascar as batatas, cortar em quatro partes cada uma.
2. Coloque-as em uma panela cobertas com água e uma pitada de sal, deixando-as cozinhar até ficarem macias.
3. No liquidificador, coloca-se as batatas cozidas, o requeijão caseiro e duas conchas da água em que as batatas foram cozidas e bater tudo muito bem até formar um creme.

Massa penne:

1. Cozinhar a massa com água e sal.

Carne:

1. Cortar os bifes em tiras e, na sequência, adicionar um fio de azeite e a manteiga deixando derreter para adicionar a carne.
2. Acrescentar uma pitada de sal, as cebolas, tomates e alhos picados, deixando-os cozinhar.
3. Depois de cozidos, acrescente o creme de batatas e o queijo mussarela, deixando-o derreter.

Para servir:

1. Coloque a massa, adicione a carne com o creme e finalize com cheiro verde.





EMPADÃO DE FRANGO

Responsável: Luciana Cardoso Ferreira

Município: Morrinhos do Sul

Escola: E.E.E.F. São Jorge



TEMPO DE PREPARO: 1H15



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 4 ovos
- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de óleo
- 3 fatias de queijo ou 3 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 pitada de sal
- 16 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico

Recheio:

- 500 g de peito de frango
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo para refogar
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- Tempero verde e sal a gosto
- 300 g de queijo

MODO DE PREPARO

Recheio:

1. Colocar o peito de frango em uma panela e cobrir com água, deixar cozinhar por 20 minutos.
2. Desfiar o frango.
3. Refogar a cebola e o alho no óleo.
4. Adicionar o frango desfiado, o extrato de tomate, o tempero verde, o sal e deixar ferver uns 5 minutos.

Massa:

1. Adicionar os ovos, leite, óleo, queijo, sal e a farinha no liquidificador e bater em torno de 5 minutos até misturar todos os ingredientes.
2. Depois colocar o fermento e misturar sem bater.

Montagem do empadão:

1. Untar com óleo uma fôrma de 20x30cm.
2. Colocar a metade da massa na forma.
3. Colocar uma camada de queijo.
4. Colocar o recheio de frango.
5. Colocar o restante da massa.
6. Levar ao forno preaquecido a 200 °C por 35 minutos.



E-book de Receitas

12^a CRE



Receita Campeã Regional
& 1º Lugar na Grande Final

FILE DE LINGUADO AO MOLHO DE BUTIÁ

Responsáveis: Alice Martins Rodrigues e Ciula Barbosa Rodrigues

Município: Tapes

Escola: I.E.E. Coronel Patrício Vieira Rodrigues



TEMPO DE PREPARO: 30 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 kg de filé de linguado
- 10 dentes de alho (20 g)
- 1 pct 400 g de pão de forma
- 250 g de manteiga (14 colheres de sopa rasa)
- 100 ml de óleo (½ xícaras de chá)
- 01 colher de sopa rasa de sal (15 g)
- 200 g de polpa de butiá (1 e ½ xícara de chá)
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Molho:

1. Bata no liquidificador a polpa do butiá, coloque sal, azeite e acrescente água até encorpar. Reserve.

Peixe:

1. Tempere os filés com sal e alho e reserve.

2. Retire a casca do pão. Bata no liquidificador com a manteiga até virar uma massinha.

3. Em seguida, abra de forma que fique uma camada fina e cubra com os filés já temperados com o molho.

4. Termine o prato assando em forno médio preaquecido a 180 °C.





ARROZ DE FORNO NUTRITIVO

Responsáveis: Marta Berenice dos Santos Lemos e Marlene Antonia Vieira Freitas

Município: Charqueadas

Escola: E.E.E.F. Piratini



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa do arroz nutritivo:

- 02 xícaras de arroz cru (240 ml)
- 02 sachês de extrato de tomate (600 g)
- 02 colheres de sopa ou margarina (24 g)
- 01 cenoura média crua picada em cubinhos (120 g)
- 01 cebola média picada em cubinhos (70 g)
- 02 dentes de alho amassado (12 g)
- 02 pacotes de azeitonas picadinhas (300 g)
- 01 xícara de frango cozido, desfiado temperado (240 ml)
- 01 sachê de ervilha (170 g)
- 01 sachê de milho verde (170 g)
- 01 tomate médio picado em cubinhos (100 g)

- 01 xícara de carne suína picada em cubos pequenos, cozida, temperada e levemente selada (240 ml)
- 02 batatas inglesas pequenas cortadas em cubinhos (140 g)
- ½ pimentão amarelo picadinho (60 g)
- Tempero verde a gosto.

Cozimento:

- 1 colher de sopa de sal (18 g)
- 06 xícaras de água (240 ml)

Molho branco:

- 01 litro e meio de leite (7 xícaras)
- 01 xícara de amido de milho (300 ml)
- 03 colheres de sopa de margarina (45 g)
- Sal, alho e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Molho:

1. Fritar o alho na margarina.

2. Dissolver a maisena no leite com sal e orégano e acrescentar ao alho com margarina e mexer até ficar cremoso.





ARROZ DE FORNO NUTRITIVO

MODO DE PREPARO

Montagem:

1. Em uma travessa, coloque o arroz cru, os extratos de tomate, a cebola picada, o alho amassado, o tomate picado, o pimentão picado, a manteiga ou margarina, a ervilha, as batatas cruas em cubos, a cenoura crua em cubos, o frango cozido e desfiado, a carne suína picada em cubos, sal a gosto e água suficiente para o cozimento.
2. Misture tudo e distribua em uma forma grande.
3. Quando estiver cozido, distribua o molho branco, tempero verde e orégano a gosto e o queijo para gratinar, por mais uns minutos.

Tempo de cozimento:

1. Leve ao forno preaquecido a 180 °C para assar por 40 a 50 minutos.





MASSA COM CARNE DE PORCO

Responsável: Glacy da Rosa Trzuskoski

Município: Camaquã

Escola: E.E.E.M. Vereador José Adão de Assis Barbosa CIEP



TEMPO DE PREPARO: 10 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 kg massa parafuso
- 3 kg carne de porco
- ¼ xícara de óleo (4 colheres de sopa)
- 10 unidades de tomate (620 g)
- 03 unidades de cebola (480 g)
- 05 dentes de alho (15 g)
- ½ xícara de tempero verde (50 g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhar a massa e reservar.
- 2.** Higienizar os tomates, o tempero verde, retirar a casca da cebola e alho.
- 3.** Coloque o óleo na panela, fritar a carne com sal até dourar.
- 4.** Bata no liquidificador o tomate, a cebola eo alho até triturar bem.
- 5.** Adicione o molho de tomate triturado na panela com a carne de porco.
- 6.** Cozinhe até o molho ficar bem homogêneo.
- 7.** Numa travessa, coloque a massa e a carne com molho, salpique o tempero verde e sirva a seguir.





NHOQUE DE ABOBRINHA SEM GLÚTEN

Responsável: Vera Lucia da Silva Pacheco

Município: Barra do Ribeiro

Escola: E.E.E.M. Francisco Rosales Neumann



TEMPO DE PREPARO: 20 MIN



RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 abobrinha italiana grande cortada em cubos (350 g)
- 1 xícara de farinha de aveia (80 g)
- 1 colher de chá de sal (15 g)
- 100 g de farinha de arroz para abrir a massa (½ xícara)

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Junte a abobrinha, a farinha de aveia e o sal no processador e vá processando até obter uma massa bem homogênea.
- 2.** Retire do processador, divida em pequenas porções e faça rolinhos compridos com a massa, para cortar o nhoque.
- 3.** Corte os pedaços do nhoque e leve para cozinhar imediatamente em água fervente com uma colher de chá de sal e um fio de óleo de soja.
- 4.** Quando os nhoques subirem, estarão prontos.
- 5.** Retire, escorra e sirva com o molho de sua preferência.



E-book de Receitas

13^a CRE

**TEMPO DE PREPARO: 50 MIN****RENDIMENTO: 10 PORÇÕES**

INGREDIENTES

- 1 pacote de lentilhas (500 g)
- 1 pimentão verde médio (55 g)
- 1 pimentão vermelho médio (55 g)
- 1 pimentão amarelo médio (55 g)
- 5 tomate médios (tipo longa vida) (1 kg)
- 4 cebolas médias (branca) (560 g)
- 7 ovos médios (650 g)
- 1 maço de tempero verde (150 g)
- Óleo de soja à gosto (1 colher sopa/30 g)
- Sal à gosto (1 colher de chá rasa/5 g)

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe a lentilha até ficar al dente, escorra e reserve.
- 2.** Cozinhe os ovos e reserve.
- 3.** Corte os temperos bem picadinhos.
- 4.** Após o cozimento deixe esfriar a lentilha, misturando todos os ingredientes.
- 5.** Regue com o óleo de soja e tempere com sal a gosto.
- 6.** Para finalizar coloque os temperos verdes picadinhos por cima e acrescentes os ovos cozidos em rodela.





CHIBO AVEC DU RIZ

Responsáveis: Lucenir Bueno Madruga e Marilene Peres Simões

Município: Dom Pedrito

Escola: E.E.E.F. Senador Pasqualini



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 5 PORÇÕES

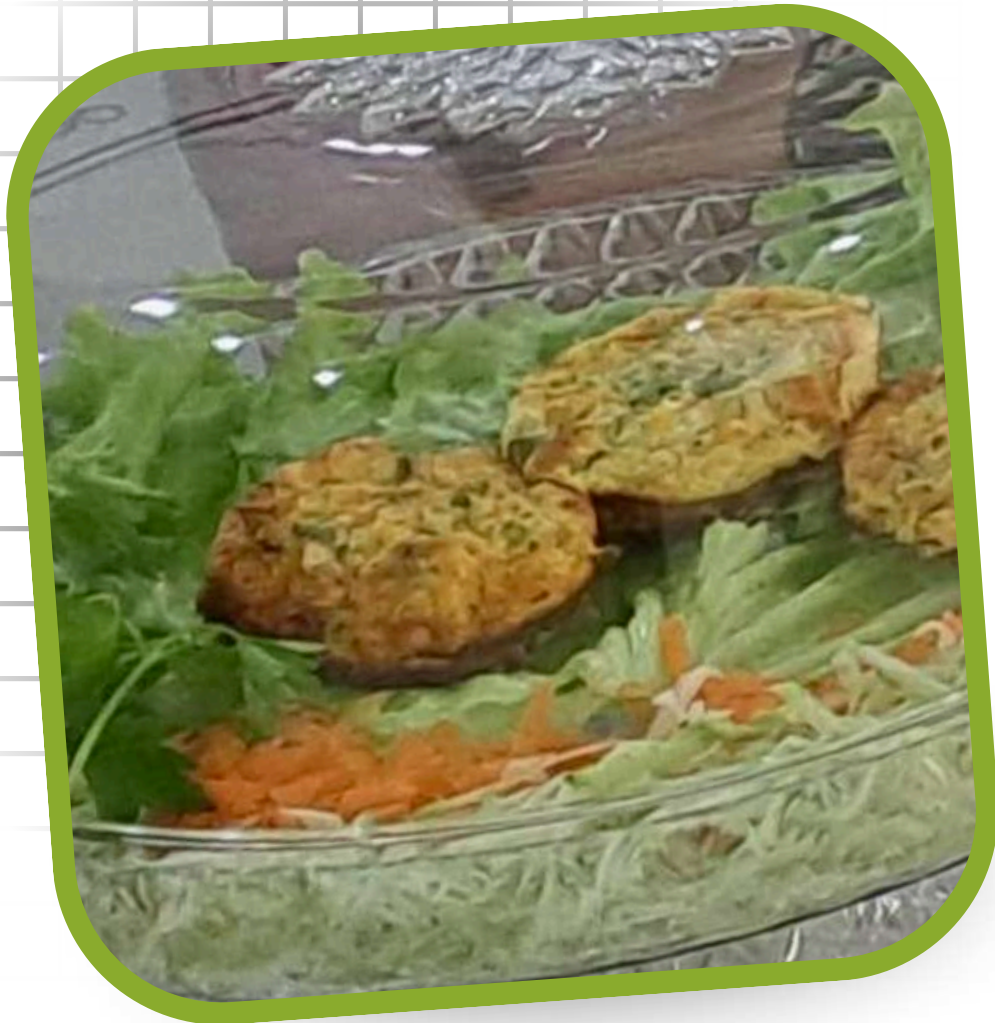
INGREDIENTES

- 1 kg carne de ovelha
- 500 g de arroz
- 4 cebolas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de alecrim (picado)
- 3 colheres de salsa (picada)
- 500 g de tomate
- 4 colheres de sopa de óleo de soja

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Tempere a carne de ovelha com parte do sal, o alho e o alecrim. Leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 50 minutos, ou até que esteja bem assada e macia.
- 2.** Retire do forno, pique a carne em pedaços pequenos e reserve.
- 3.** Em uma panela grande, aqueça 2 colheres de sopa de óleo e refogue as cebolas, o restante do alho e os pimentões até ficarem levemente dourados.
- 4.** Acrescente a carne picada, o restante do sal e misture bem, deixando refogar por cerca de 2 a 3 minutos.
- 5.** Adicione o arroz, misture e acrescente água suficiente para o cozimento (cerca de 1 litro ou até cobrir os ingredientes). Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos, ou até o arroz ficar macio.
- 6.** À parte, prepare o acompanhamento: refogue o tomate com cebola picada até formar um molho simples.
- 7.** Sirva o arroz com a carne acompanhado do molho e finalize com salsinha picada por cima.





MUFFINS DE OVOS E LEGUMES

Responsável: Milene Meirelles

Município: Bagé

Escola: E.E.E.F. Dr. Mário Olive Sune



TEMPO DE PREPARO: 25 MIN



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de abobrinha ralada
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de cenoura ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de couve-flor picada
- $\frac{1}{2}$ cebola picada
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de tomate sem semente
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de brócolis picado
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de aveia média
- 2 colheres de sopa de queijo mussarela ralado
- 1 ovo
- $\frac{1}{3}$ de xícara de chá de tempero verde
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

- 1.** Higienizar os legumes.
- 2.** Em um recipiente grande, misture todos os legumes ralados.
- 3.** Acrescente a aveia, o ovo inteiro e o queijo ralado.
- 4.** Misture bem, tempere com sal e tempero verde.
- 5.** Passe a mistura para forminhas untadas com óleo.
- 6.** Leve para assar em forno preaquecido em 200 °C por 15 minutos.





CABOTIÁ RECHEADA COM CARRETEIRO DE CHARQUE

Responsáveis: Fernanda Silveira Umpierre e Nair Farias Ferreira da Rosa

Município: Bagé

Escola: E.E.E.M. Frei Plácido



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 500 g de charque
- 1 abóbora (cabotiá)
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão verde picado
- 4 tomates molho picados
- 1 colher (sopa) de óleo
- ½ maço de cebolinha verde picada
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de água fervendo
- 1 pé de alface

MODO DE PREPARO

Preparo do carreteiro com charque:

1. Em uma panela de pressão cozinhe o charque por 20 minutos.
2. Escorra a água da panela e reserve o charque.
3. Em outra panela aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o pimentão e junte o charque e deixe fritar até dourar.
4. Após acrescente os tomates e em seguida coloque o arroz, acrescente sal se necessário.
5. Adicione a água fervida e cozinhe o arroz sem deixar secar totalmente.

Preparo da abóbora cabutiá:

1. Lave bem a abóbora e corte a tampa retirando as sementes.
2. Após cozinhe em água fervente por aproximadamente 30 minutos e reserve.

Montagem:

1. Recheie a abóbora com arroz carreteiro pressionando bem para preenchê-la completamente.
2. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente de 10 a 15 minutos.
3. Em um prato decore com folhas de alface e coloque a abóbora no centro e salpique cebolinha verde.
4. Corte a abóbora e sirva em fatias com as folhas verdes.





RISOTO DE CASCA DE ABÓBORA

Responsável: Jucinara Neves Freitas

Município: Caçapava do Sul

Escola: E.E.E.F. Prof. Maria Joséfina Saldanha



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 kg de casca de abóbora em tiras finas
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 cebola grande picada
- 1 tempero verde picado
- 1 pimentão picado
- 1 copo de requeijão cremoso
- 200 g de queijo mussarela
- Óleo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Em uma panela, coloque uma colher de sopa de óleo e refogue a cebola picada.
- 2.** Misture a casca de abóbora em tiras e deixe cozinhar por 15 minutos, até que a casca fique mole.
- 3.** Tempere com sal, pimentão e tempero verde.
- 4.** Acrescente o queijo e o requeijão e mexa bem até que a mistura fique homogênea, com consistência de creme.
- 5.** Aos poucos vá misturando o arroz e está pronto o risoto.





TORTA DE LEGUMES

Responsáveis: Cristiane Scoto da Silva e Deisi Vahl Leitzke

Município: Hulha Negra

Escola: E.E.E.M. Manoel Lucas de Oliveira



TEMPO DE PREPARO: 30 MIN



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 4 ovos
- ½ xícara de óleo de soja
- 3 xícaras de farinha
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sal
- 4 colheres de chá de fermento químico.
- 3 tomates
- 2 cebolas
- ½ pimentão médio
- 1 cenoura média ralada
- 1 beterraba ralada
- Tempero verde
- Salsa
- Orégano
- Manjericão
- Manjerona
- 200 g de frango ou guisado

MODO DE PREPARO

- 1.** Adicionar em um recipiente, os ovos, óleo de soja, açúcar, sal, farinha, fermento e o leite.
- 2.** Misturar bem até a massa ficar homogênea.
- 3.** Após, colocar o tomate, a cebola, o pimentão, a cenoura, a beterraba, todos temperos verdes e a carne.
- 4.** Misturar todos os ingredientes.
- 5.** Untar uma forma média e adicionar a massa.
- 6.** Assar a uma temperatura de 150 °C durante 30 minutos.





ALMÔNDEGAS DE LEGUMES

Responsáveis: Deize Pereira Alves e Queity Caren Salazar Martins

Município: Dom Pedrito

Escola: E.E.E.F. Dulce da Fonte Abreu



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- ½ repolho
- ½ cenoura picada
- 2 dentes de alho picados
- cheiro verde a gosto
- ½ pimentão verde picado
- ½ colher de sal
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de maizena

Molho:

- 1 cebola em rodelas
- 1 dente de alho picado
- ½ de um pimentão verde picado
- fio de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de extrato de tomate
- páprica
- cominho
- orégano

MODO DE PREPARO

1. Misturar em uma vasilha os ingredientes (legumes) e as farinhas.
2. Amassar com as mãos até dar o ponto e poder formar as bolinhas (como se fosse almôndegas).

Molho:

1. Refogar os legumes.
2. Após refogados, adicione o extrato de tomate.





PURÊ DE ABÓBORA À MODA ARNALDO FARIA

Responsáveis: Carla Bueno Cloque e Priscila Bauerman Figueira

Município: Bagé

Escola: E.E.E.F. Dr. Arnaldo Farias



TEMPO DE PREPARO: 3H



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

Para o Purê de abóbora:

- 1 ½kg de Carne seca
- 500 g Requeijão caseiro
- 1 Abóbora média inteira
- 2 colheres de sopa de Manteiga
- 1 colher de sopa de Sal
- 2 Cebolas
- 2 dentes de Alho
- 1 Pimentão verde
- 1 Pimentão vermelho
- 1 Pimentão amarelo
- 2 Tomates
- 3 colheres de sopa de Óleo
- 1 colher de sobremesa de Páprica doce
- 1 colher de sobremesa de Páprica defumada
- 1 colher de sobremesa de Ervas finas
- 1 maço de Tempero Verde

Para o requeijão caseiro:

- 1 L Leite
- 1 colher de sopa Sal
- 160 g Iogurte natural
- 1 Limão
- 1 maço de Tempero Verde

Para a carne seca:

- 2 kg Carne de patinho
- 50 g Sal
- 60 g Leite em pó

MODO DE PREPARO

Para o Purê:

1. Lave a abóbora com casca.
2. Corte a tampa da abóbora.
3. Retire as sementes e com auxílio de uma colher raspe a polpa da abóbora, deixando uma borda de 2cm.





PURÊ DE ABÓBORA À MODA ARNALDO FARIA

MODO DE PREPARO

4. Coloque- a em uma assadeira grande. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180 °C) por 1 hora ou até que a casca esteja cozida.
5. Retire o papel alumínio, passe a manteiga e reserve.
6. Cozinhe a carne seca com 1 cebola, ½ pimentão verde, ½ pimentão vermelho, ½ pimentão amarelo, 1 tomate e 1 alho.
7. Reserve o fundo do cozimento.
8. Desfie a carne.
9. Cozinhar a polpa da abóbora no que foi reservado do cozimento da carne, até ficar bem macia.
10. Amasse até desmanchar.
11. Frite no óleo o restante da cebola, alho, pimentões, tomate, temperos (pápricas e ervas finas) e a carne desfiada.
12. Na abóbora reservada, coloque uma camada de purê, uma de carne e para finalizar requeijão caseiro e o tempero verde picado.

Para o requeijão: (Rende 500 g)

1. Misture o leite, o iogurte, meia colher de sal e ½ limão, deixe coagular.
2. Em um coador de pano passar o preparo até sair todo o soro.
3. Descarte o soro.
4. Bater no mixer o que ficou no coador com o restante do limão, do sal e do tempero verde.

Para a carne seca:

1. Abra a carne em manta, passe na mistura do leite em pó e sal.
2. Envolver em filme plástico, levar à geladeira por 18 horas.
3. Remova a mistura e os líquidos da carne com água corrente e acondicione-a em um recipiente sobre uma grade, mantendo-a na geladeira por mais 18 horas.
4. Rende 1 ½kg de carne seca.





TORTA DE REPOLHO DO BULCÃO

Responsáveis: Roseli Pires Figueredo e Mercedes Teixeira La-Rocca

Município: Lavras do Sul

Escola: I.E.E. Dr. Bulcão



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 60 PORÇÕES

INGREDIENTES

- ½ repolho verde
- ½ repolho roxo
- 2 cenouras
- 2 cebolas médias
- 2 tomates
- 1 ½ xícara de leite
- ½ maço de tempero verde
- ½ xícara de óleo
- 1 dente de alho
- 2 xícaras de amido de milho
- 1 colher de fermento químico
- 1 colher café de sal
- 3 ovos
- 2 colheres de queijo ralado
- 1 xícara de queijo mussarela ralado
- 1 colher de orégano

MODO DE PREPARO

Salada:

1. Ralar os repolhos e a cenoura.
2. Picar o tomate e a cebola bem miudinhos.
3. Temperar a salada.
4. Untar a forma e adicionar os ingredientes preparados.

Massa:

1. Bater o leite, óleo, amido de milho, alho e fermento no liquidificador.
2. Após adicionar por cima da salada na forma.

Cobertura:

1. Bater no liquidificador os ovos, os queijos e o sal e adicione por cima da massa.
2. Por último acrescentar o orégano e o tempero verde.
3. Leve ao forno para assar até que esteja dourada, por aproximadamente 40 minutos.
4. Fazer o teste do palito para ver se a massa está sequinha.





TALHARIM DE BETERRABA

Responsáveis: Carlos Souza Strom e Lisiane Mota de Freitas

Município: Caçapava do Sul

Escola: E.T.E. Dr. Rubens da Rosa Guedes



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 8 A 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo
- 02 beterrabas com casca (400 g)
- 02 ovos
- 01 gema
- 01 colher (sopa) de azeite
- 01 colher (chá) sal

Sugestão de molho Frango ou carne bovina

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Em um recipiente coloque a farinha de trigo.
- 2.** Adicione os ovos, gema, azeite, sal e a beterraba cozida e triturada até formar um creme.
- 3.** Misture todos os ingredientes até a massa ficar uniforme.
- 4.** Em seguida passe pelo cilindro cortando em tirinhas.
- 5.** Acrescente molho a gosto.





TORTA SALGADA DE CASCA DE ABÓBORA

Responsáveis: Deise Teresinha Ferreira Nunes e Ofelia Cardon Silveira

Município: Dom Pedrito

Escola: E.E.E.F. Dr. Arthur Villamil de Castro



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 Xícaras de casca de abóbora (cozida)
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de amido de milho
- ½ xícara de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 2 cebolas pequena
- 2 tomates
- Tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienizar a abóbora.
2. Descascar e cozinhar.
3. No liquidificador adicione os ovos, óleo, sal, cebola, tomate e a casca de abóbora cozida com a água do cozimento e bata bem.
4. Em uma tigela colocar a farinha de trigo, o amido, o fermento e adicionar os ingredientes batidos no liquidificador e o tempero verde picado.
5. Depois de tudo misturado, adicione a massa em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos.
6. Retirar do forno e servir.





EMPADA

Responsáveis: Joice Adriana Correa Moura e Nadia Royes Silveira

Município: Dom Pedrito

Escola: C.E. Candida Corina Taborda Alves



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 10 A 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 1 copo de iogurte natural
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 150 g de margarina derretida

Recheio:

- 1 peito de frango desfiado
- 2 tomates
- 1 cebola
- Sal gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 15 minutos.
2. Após abrir a massa com rolo.
3. Forre a forma.
4. Adicione o recheio.
5. Cubra o recheio com a massa.
6. Pincele com gema e leve ao forno por 15 minutos.

Recheio:

Refogue o frango com os temperos.





TORTA DE FRANGO

Responsável: Elvira Pires de Souza

Município: Candiota

Escola: E.E.E.F. Vinte de Agosto



TEMPO DE PREPARO: 1H45



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

Recheio:

- 500 g de peito de frango desfiado sem pele
- 500 ml de caldo de galinha
- 4 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados
- 280 g lata de ervilha
- Sal a gosto

Massa:

- 250 ml de leite
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sal
- 1 colher de fermento químico
- 100 g Queijo ralado

MODO DE PREPARO

Recheio:

1. Cozinhe o frango.
2. Reserve uma xícara de chá do caldo do cozimento.
3. Desfie o frango.
4. Retire os ossos e a cartilagem.
5. Refogue-o juntando os demais ingredientes do recheio.
6. Deixe a ervilha por último.
7. Adicione o caldo de frango misturando bem em fogo baixo até quase secar ou reduzir.

Massa:

1. Adicione o leite, o óleo e os ovos no liquidificador e bata em velocidade baixa.
2. Adicione a farinha de trigo aos poucos, o sal e por último o fermento químico.
3. Em uma forma untada, coloque a metade da massa e depois o recheio.
4. Adicione o queijo ralado e por último o restante da massa, cobrindo o recheio.
5. Leve ao fogo preaquecido, por 45 minutos ou até dourar. Bom apetite.





NHOQUE DE BETERRABA COM MOLHO DE TOMATE ARTESANAL

Responsáveis: Alexandra Castro Azambuja e Niciely de Almeida Aguirres

Município: Candiota

Escola: E.E.E.F. Dario Lassance



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 6 beterrabas médias cozidas
- 1½ xícaras farinha de trigo
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes alho grandes picados
- Azeite de oliva a gosto
- Amido de milho (ou fécula de mandioca) a gosto
- Sal a gosto
- Água

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Cozinhe a beterraba em uma panela com água.
2. Após cozinhar, escorra a água e bata a beterraba no processador, liquidificador ou mixer até virar um purê e reserve.
3. Em outra panela, refogue o alho, a cebola no azeite.
4. Quando o alho começar a dourar, junte o purê de beterraba e um pouco de sal e misture bem.
5. Mexa em fogo baixo até começar a ferver.
6. Aos poucos acrescente a farinha, mexendo sempre para incorporar bem.

7. Quando a mistura se tornar uma massa mais consistente, desligue o fogo e transfira a massa para outro recipiente.

8. Leve à geladeira por mais ou menos 5 minutos.

9. Coloque água para ferver em uma panela média.

10. Enquanto aguarda, polvilhe o amido de milho (ou fécula de mandioca) em uma superfície lisa e muito bem higienizada.

11. Coloque a massa fria na superfície polvilhada e modele no formato de rolinhos.

12. Corte os rolinhos em quadradinhos e despeje-os com cuidado na panela com água fervente.

13. Deverão ser retirados da panela assim que começarem a subir.

14. Logo após, coloque os nhoques dentro de um recipiente com água bem gelada (pode ter gelo) para quebrar o cozimento.

15. Misture no molho.





NHOQUE DE BETERRABA COM MOLHO DE TOMATE ARTESANAL

INGREDIENTES

Molho:

- ¼ xícara de chá folhas inteiras de manjeriço fresco (6 g)
- ½ colher de sopa de sal, cozinha (9 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 150 g de azeite de oliva
- 570 ml de água
- 1 kg de tomate com semente cru

Recheio:

- 300 g de frango cozido e desfiado
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

Molho:

1. Cortar os tomates.
2. Adicione os tomates em uma panela e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos, para apenas amolecer.
3. Tampe a panela e mexa de vez em quando.
4. Descarte a água do cozimento (para evitar acidez) e transfira os sólidos para o passador de legumes, peneira ou liquidificador.
5. Triture até obter um purê, adicionando a água limpa restante aos poucos para facilitar (se usar liquidificador, peneire a mistura) e reserve.
6. Aqueça o azeite e refogue bem a cebola e o alho.
7. Junte o molho e os demais ingredientes do tempero, misture bem e deixe apurar, mexendo de vez em quando, até encorpar (uns 30 minutos).

***Sugestões de temperos:** Orégano seco e ervas finas.

Recheio:

1. Adicione o óleo em uma panela, acrescente o alho e cebola até dourar, acrescente o frango e o sal.
2. Após refogar utilize molho de tomate.





PANQUECAS DE TALOS DE ESPINAFRE

Responsáveis: Gladis Berenice Araújo da Silveira e Loreni Teresinha Gonçalves Azevedo

Município: Candiota

Escola: E.E.E.M. 8 de Agosto



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 2 xícaras de chá de leite (400 ml)
- 1 xícara de chá de talos de espinafre aferventados
- 1 ovo
- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 pitadas de sal
- 1 colher de chá de manteiga para untar
- 5 colheres de queijo colonial ralado.

Ingredientes:

- 1 cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de manteiga caseira
- 300 g de cenoura cozida ralada
- 150 g de queijo colonial ralado
- 2 colheres de sopa de temperinhos (salsinha, cebolinha)

Molho:

- 1 copo de 200 ml de molho
- 1 colher de sopa de farinha de trigo para engrossar
- Noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Bater o leite com os talos de espinafre no liquidificador até triturar bem.
2. Passar por uma peneira e voltar com a mistura para o liquidificador.
3. Juntar o ovo, a farinha e o sal e bater até homogeneizar.
4. Aquecer uma frigideira antiaderente e espelhar porções de líquido até dourar dos 2 lados.

Recheio:

1. Refogar os ingredientes até murchar.
2. Misturar todos e eles colocando sal e noz-moscada a gosto, juntamente com o queijo ralado.

Montagem:

1. Espalhe 4 colheres de recheio para cada disco de panqueca e enrole.
2. Acomodar em refratário e regar com o molho (basta misturar bem os ingredientes).
3. Polvilhar com queijo colonial ralado.





TORTA QUENTE

Responsáveis: Isabelly Barreto Velasques e Patricia Madruga da Silva

Município: Dom Pedrito

Escola: I.E.E. Bernardino Ângelo



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 15 A 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de frango desfiado e temperado a seu gosto
- 2 pacotes de pão de forma
- ½ molho branco
- 300 gr de queijo

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Em um prato refratário coloque um pouco de molho branco para não grudar o pão.
- 2.** Após acrescente uma camada de pão.
- 3.** Adicione o molho de frango e uma camada de queijo.
- 4.** Sucessivamente insira outra camada de pão, molho e queijo.
- 5.** Finalizando com uma camada de pão e o molho branco.





PURÊ DE MACARRÃO

Responsáveis: Flora Teresinha da Silva e Jessica Oliveira da Rosa

Município: Dom Pedrito

Escola: E.E.E.M. Jerônimo Mercio da Silveira



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de (chá) macarrão
- 1 unidade espiga milho
- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ (chá) água
- 2 colheres (sopa) cebola
- 1 dente alho
- 4 colheres (sopa) azeite
- Sal à gosto
- 1 xícara $\frac{1}{2}$ (chá) leite
- 1 colher (chá) noz-moscada
- 1 colher (sopa) salsa

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão, escorra e reserve.
2. Bata o milho no liquidificador com a água.
3. Coe e reserve o bagaço.
4. Doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o bagaço de milho, o macarrão cozido, o sal e refogue.
5. Coloque essa mistura no liquidificador.
6. Junte o leite, a noz-moscada e bata.
7. Aqueça um pouco do azeite, acrescente a mistura do liquidificador e deixe apurar.
8. Salpique a salsa e sirva quente.





TORTA SABOROSA

Responsável: Luciana Garcia Ribeiro

Município: Dom Pedrito

Escola: E.E.E.F. Alzira Barcellos



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

Molho:

- 2 latas de sardinha (125 g)
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- ½ pimentão
- 2 tomates
- 1 col de (sopa rasa) de sal
- Orégano a gosto
- 1 pacote de extrato de tomate (200 g)

Massa:

- 3 xíc. de farinha de trigo
- 2 xíc. de leite
- 3 ovos
- ½ xíc. de óleo
- 2 xíc. (sopa) açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 col de (sopa) fermento em pó

MODO DE PREPARO

Massa:

- 1.** Em uma batedeira, adicione os ovos, o açúcar, o sal, o leite morno e bata.
- 2.** Acrescente a farinha de trigo, misturando até forma uma massa homogênea e por último, acrescente levemente o fermento químico.
- 3.** Coloque em uma forma untada e asse em forno preaquecido, em temperatura de 200 °C, por aproximadamente 40 minutos.
- 4.** Deixe esfriar e acrescente o recheio.

Recheio:

- 1.** Em uma panela coloque o óleo, refogue a cebola, o alho, o pimentão e o tomate até dourar.
- 2.** Adicione o sal, a sardinha, o extrato e o orégano.
- 3.** Reserve e deixe esfriar o recheio para pôr em cima da massa assada.





ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA

Responsável: Maria Eni Dorneles dos Santos Souza

Município: Dom Pedrito

Escola: E.E.E.M. Risoleta de Quadros



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 500 g de carne moída
- Sal a gosto
- 4 colheres de extrato de tomate
- 8 batatas grandes
- 1 colher de sopa de manteiga
- 200 a 300 ml de leite

MODO DE PREPARO

1. Regue uma panela com óleo e refogue a cebola e o alho picados.
2. Após adicione a carne moída e mexa bem para ficar bem soltinha e adicione sal a gosto e extrato de tomate.
3. Deixe cozinhar até reduzir um pouco e reserve.

Purê e Finalização:

1. Batatas cozidas em recipiente amasse bem as batatas até formar um purê e adicione a manteiga derretida e um pouco de leite.
2. Vá adicionando aos poucos até a massa ficar bem cremosa.
3. Em uma travessa adicione uma camada fina de purê, uma camada de carne moída e finalize com o purê.



E-book de Receitas

14^a CRE



Receita Campeã Regional

CANJICA COM FRANGO

Responsáveis: Adelir Rossignollo e Rosemeri Schleger Jezewski

Município: Guarani das Missões

Escola: E.E.E.M. João Przyczynski



TEMPO DE PREPARO: 3H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de Frango (sobrecoxa)
- 400 g de canjica (colocar de molho por 5 horas)
- 500 g cebola
- 500 g de tomate (bem maduro)
- 100 g de pimentão verde
- 5 colheres de sopa de óleo de soja
- 300 g de batata inglesa branca
- 100 g de sal
- ½ xícara de chá de tempero verde (salsa e cebolinha)

MODO DE PREPARO

- 1.** Deixar a canjica de molho por 2 horas ou mais.
- 2.** Em seguida, escorra e coloque para cozinhar até o grão ficar macio.
- 3.** Em outra panela refogue o frango até dourar, acrescente a cebola, o tomate, o pimentão, o sal e por último as batatas e deixe refogar.
- 4.** Por último acrescente a canjica e o tempero verde, deixe ferver e sirva em seguida.





FRANGO COM LEGUMES

Responsável: Susana Colle
Município: Vitória das Missões
Escola: E.E.E.F. São João Batista



TEMPO DE PREPARO: 30 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 800 g de filé de peito de frango
- 2 pimentões grandes (verde e vermelho)
- 1 cebola média
- 1 xícara de cenoura
- 1 xícara de ervilha
- 2 xícaras de brócolis frescos picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de sopa de alho
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o frango em cubos temperados.
2. Em uma frigideira grande coloque o óleo, alho e deixe dourar, acrescente o frango.
3. Após acrescente a cebola, cenoura, brócolis, ervilha refogue tudo e coloque o vinagre e depois o mel.





TORTA SALGADA DE ORA-PRO-NÓBIS

Responsável: Denise Paula Ciepielewski

Município: Cerro Largo

Escola: E.E.E.B. Eugenio Frantz



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 Ovos
- 1 xícara e meia de farinha de trigo
- ½ xícara de maisena
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite quente
- 1 colher (sopa) fermento químico
- ¾ de xícara de óleo

Para o recheio:

- 1 cenoura, 1 tomate
- 15 folhas de ora-pro-nóbis

***Opcionais:** frango desfiado, queijo, ovo cozido, carne moída...

MODO DE PREPARO

1. Bata bem os ovos com o sal.
2. Misture os outros ingredientes úmidos e depois os secos.
3. Acrescente delicadamente os ingredientes do recheio, picados.
4. Coloque em forma untada e enfarinhada.
5. Levar ao forno para assar em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos.





LENTILHA TURBINADA

Responsáveis: Danusa Marques Sarmento e Marlene Inês Strieder

Município: Salvador das Missões

Escola: C.E. João de Castilho



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 120 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de carne suína
- 2 ½kg de lentilha
- 2 colheres de sopa rasa de óleo
- 500 g de cenoura
- 200 g de cebola
- 2 colheres de sopa de tempero verde
- 1 colher de sobremesa de alho ralado
- 2 colheres de sopa de pimentão
- 25 copos americano de água

MODO DE PREPARO

- 1.** Higienizar os legumes, retirar a cascas e cortar e bater no liquidificador.
- 2.** Picar e refogar a carne na banha e acrescentar os legumes.
- 3.** Deixe cozinhar a lentilha na panela de pressão por 15 minutos.
- 4.** Misturar todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso e ferver por mais 5 minutos.
- 5.** Acrescentar os temperos verdes.





PIZZA DE MANDIOCA

Responsável: Jucieli Machado Brites

Município: Santo Ângelo

Escola: Colégio Tiradentes Santo Ângelo



TEMPO DE PREPARO: 35 MIN



RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 150 g de mandioca cozida
- 1 ovo
- 100 g de carne moída
- 100 g de queijo mussarela ralado
- 1 colher grande de servir cheia de extrato de tomate
- ½ cebola picada
- 1 colher de café de óleo
- 1 colher de café de orégano
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienizar as mandiocas e cozinhar
2. Após adicione em uma vasilha a mandioca uma colher de café de sal e amassar bem,
3. Acrescentar um ovo cru, misturar até ficar homogêneo
4. Unte com uma colher de café de óleo uma forma e acondicionar a massa cuidadosamente
5. Levar ao forno preaquecido a 180 °C por 15 minutos

Recheio:

1. Acrescente na panela uma colher de café de óleo, 100 gramas de carne moída, meia cebola picada em cubos pequenos sal a gosto, uma colher de servir, cheia de molho de tomate e desligue quando a carne estiver pronta.
2. Adicione sobre a massa a carne e finalize com 100 gramas de queijo mussarela ralado e uma colher de café de orégano.
3. Levar ao forno por 20 minutos a 180 g.



E-book de Receitas

15^a CRE



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

Receita Campeã Regional

MACARRÃO NUTRITIVO

Responsável: Aissatou Kante**Município:** Erechim**Escola:** E.E.E.F. Dr. José Vicente da Maia

INGREDIENTES

Massa (Macarrão Espaguete):

- 10 xícaras de chá massa fresca com ovos (1 kg)
- 3 colheres de sopa de sal (54 g)
- 4 litros de água

Molho:

- 5 xícaras de chá de carne moída (1 kg)
- 6 xícaras de chá de cebola picada (300 g)
- 8 xícaras de chá de tomates picados (1,6 kg)
- 1 xícara de chá de cenoura (150 g)
- 5 dentes de alho (50 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 1 colher de louro (3 folhas) (10 g)
- 2 xícaras de chá de manteiga com sal (300 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (28 g)

MODO DE PREPARO

Massa (Macarrão Espaguete):

1. Cozinhar a massa em água com sal até ficar al dente.

Molho:

1. Em uma assadeira, colocar os tomates, cebola, alho, cenoura e folhas de louro.

2. Temperar com azeite, sal e leve ao forno preaquecido a 200 °C.

3. Assar por 1h, até os legumes ficarem macios e dourados.

4. Depois de assados, retirar o alho da casca, e as folhas de louro.

5. Bater os vegetais assados no liquidificador até formar um molho espesso e homogêneo. Se necessário, adicione um pouco da água do cozimento para ajustar a textura.

Carne:

1. Em uma panela média, aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho até dourarem.

2. Acrescentar a carne moída e cozinhar até dourar bem.

3. Quando a carne estiver pronta, adicione o molho e misture bem.

4. Cozinhar por 5 a 10 minutos para os sabores incorporarem.





Receita Campeã Regional
MACARRÃO NUTRITIVO

INGREDIENTES

Empratamento:

- 3 xícaras de chá de tomates cereja (300 g)
- 1 xícara de chá de cebolinha picada (30 g)
- 1 xícara de chá de manjeriço (50 g)

MODO DE PREPARO

Montagem:

- 1.** Em uma travessa, misturar o Macarrão Espaguete com o molho.
- 2.** Polvilhar a salsinha, decorar com folhas de manjeriço e tomate cereja.





PIZZA DA BERONICE

Responsável: Beronice Fatima dos Santos Girardi

Município: Erechim

Escola: E.E.E.F. Joaquim Pedro Salgado Filho



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 3 ovos
- ½ xícara de chá de óleo de soja
- 3 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 2 xícaras e meia de chá de água
- 3 colheres de chá de fermento químico
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio:

- 1 peito de frango desfiado
- 1 cebola grande picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de sal
- 3 tomates
- tempero verde

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Bater todos ingredientes na batedeira.

Recheio:

1. Refogar o peito de frango com todos temperos e desfiar depois.

2. Em uma forma untada com óleo e farinha.

3. Adicione a massa na forma e a cobertura do molho com o peito de frango refogado.

4. Leve ao forno a 180 °C, por 30 a 35 minutos em forma retangular com tamanho 36x25cm.





FAROFA NUTRITIVA E SAUDÁVEL

Responsável: Loire Lucia Bessegato

Município: Maximiliano de Almeida

Escola: E.E.E.M. Divino Mestre



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 4 xícaras de carne moída (1 kg)
- 1 ½ xícara de milho (500 g)
- 1 ½ de ervilha (500 g)
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara cebolas picadas
- 2 colheres sopa dentes de alho
- 1 colher sopa de orégano
- Sal a gosto
- Cheiro verde

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe Em uma panela ou frigideira aqueça um fio de óleo e refogue a cebola e o alho.
- 2.** Acrescente a carne mexendo até dourar levemente.
- 3.** Adicione os legumes, a cenoura ralada e em seguida o milho e a ervilha, e misture bem.
- 4.** Tempere com orégano e sal a gosto.
- 5.** Misture a farinha de mandioca, mexendo sempre até atingir o ponto de farofa úmida.
- 6.** Desligue o fogo e acrescente cheiro verde picado.





BIFES DE CARNE MOÍDA DE FORMA

Responsável: Universina de Paula Guedes

Município: Getúlio Vargas

Escola: E.E.E.F. Rio Toldo



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 16 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 4 xícaras de carne moída (1 kg)
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de cenouras média ralada
- 1 xícara cebola picada
- 1 colher chá dentes de alho picado (3 dentes)
- Tempero verde a gosto

Molho branco:

- 1 xícara cebola ralada
- 3 colheres de sopa de manteiga ou óleo de soja
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite (1 L)

Recheio:

- 1 xícara de milho em conserva (300 g)
- 1 xícara de queijo fatiado (200 g)

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Misture bem todos os ingredientes da massa em uma tigela.

Molho:

1. Frite a cebola na manteiga ou óleo acrescente a farinha e vá colocando o leite, mexendo até engrossar, coloque sal a gosto

Montagem:

1. Adicione a metade da massa em uma forma de bolo, untada com manteiga e farinha.

2. Intercale com o queijo fatiado e o molho branco e adicione a outra metade da massa.

3. Leve para assar em forno a 200 °C, por um tempo aproximado de trinta minutos, conforme a potência do forno.





BOLO DE LEGUMES

Responsáveis: Ivete Teresinha de Vargas e Sônia Inês Morette

Município: Jacutinga

Escola: E.E.E.F. Érico Veríssimo



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 5 ovos (separar a gema e a clara)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- 1 colher chá de sal
- 1 xícara de ervilha
- 1 xícara de milho verde
- ½ xícara cebola picada
- 2 xícaras de cenoura ralada
- 1 colher sopa de fermento
- Tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Picar todos os ingredientes.
2. Misture em um refratário as gemas e os legumes.
3. Misture as claras em neve lentamente.
4. Levar ao forno para assar por 45 minutos.





CUCA DE FRANGO

Responsável: Bianca Todero Dias

Município: Getúlio Vargas

Escola: E.E.E.F. Mathias Lorenzon



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

Molho:

- 1 xícara de peito de frango cozido e moído (300 g)
- 1 xícara de cebola grande picadinha
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 2 xícaras tomates picados
- ½ xícara pimentão vermelho picado
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (café) de sal

Massa:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ colheres (sopa) de fermento químico em pó
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca

Complemento:

- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Molho:

1. Refogue a cebola no óleo.
2. Junte o frango, tomate, pimentão e os temperos (orégano, sal).
3. Cozinhe até o molho ficar bem sequinho.
4. Reserve.

Massa:

1. Bata no liquidificador os ovos, leite, óleo e queijo ralado.
2. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos, mantendo o liquidificador ligado.
3. Por último, adicione o fermento e misture rapidamente.





CUCA DE FRANGO

MODO DE PREPARO

Montagem:

1. Unte um refratário médio.
2. Coloque uma camada fina da massa.
3. Adicione uma camada do molho.
4. Cubra com outra camada de massa.
5. Misture a farinha de rosca com o queijo parmesão e espalhe por cima.

Forno:

1. Asse por 40 minutos até dourar.



E-book de Receitas

16^a CRE



Receita Campeã Regional **TORTA SALGADA CHUCHU BELEZA**

Responsáveis: Léa Macedo Pinto e Luciane Silveira Pedroso

Município: Bento Gonçalves

Escola: C.E. Landell de Moura



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 kg de chuchus (8 unidades médias)
- 500 g de carne moída (2 ½ xíc de chá)
- 200 g de cebola (2 unidades médias)
- 2 g de orégano (1 colher de chá)
- 15 g de alho (2 dentes de alho)
- 100 g de tempero verde (1 maço)
- 200 g de ovo de galinha (4 ovos)
- 15 ml de óleo de soja (1 colher de sopa)
- 55 g de farinha de trigo (½ xíc de chá)
- 25 g de sal (1 colher de sopa)
- 40 g de queijo parmesão ralado (4 colheres de sopa)

Decoração:

- 2 unidades de chuchu
- 250 g de tomate cereja

MODO DE PREPARO

- 1.** Higienizar o chuchu, retirar a casca, cortar em cubos e cozinhar em água com 1 colher de sobremesa de sal até amaciar.
- 2.** Esmagar o chuchu com um garfo formando um purê.
- 3.** Em outra panela, refogar a cebola com alho no óleo, acrescentar a carne moída e o sal, deixar cozinhar até dourar e desligar.
- 4.** Misturar o purê de chuchu, o refogado de guisado, o orégano, os ovos, o tempero verde, o queijo ralado e a farinha, mexendo bem com uma colher.
- 5.** Untar uma forma ou ramequins e levar ao forno por 30 minutos a 200 °C.
- 6.** Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos, decore e sirva.





ARROZ AO FORNO DIVINO

Responsáveis: Marenice Radin e Maria Luiza B. Andreatta

Município: Paraí

Escola: C.E. Divino Mestre



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 12 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz (500 g)
- 1 couve flor média (300 g)
- 1 brócolis médio (300 g)
- 2 cenouras médias (250 g)
- 2 xícaras de chá de milho (250 g)
- 1 tomate grande (150 g)
- 1 cebola grande (150 g)
- 1 dente de alho (15 g)
- 1 maço de tempero verde picado (5 colheres de sopa)
- 300 g carne moída (1 ½ xícara)
- 200 g queijo ralado (1 xícara)

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhe 3 xícaras de arroz em 6 xícaras de água adicionando 1 colher de chá rasa de sal.
- 2.** Reserve.
- 3.** Em uma panela, prepare o molho refogando a cebola, o alho, o tomate e o tempero verde.
- 4.** Acrescente a carne moída e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.
- 5.** Pique os legumes já previamente cozidos (couve-flor, brócolis e cenoura) e junte-os ao arroz, à carne ao molho e adicione o milho drenado.
- 6.** Transfira a mistura para uma forma previamente untada,
- 7.** Cubra com queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, até gratinar.





FEIJÃO MASTER

Responsável: Marta da Silva

Município: Bento Gonçalves

Escola: E.E.E.F. Gen. Bento Gonçalves da Silva



TEMPO DE PREPARO: 1H20



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de Feijão preto
- 2 cenouras médias (250 g)
- 4 tomates médios (400 g)
- 1 cebola média (100 g)
- 3 dentes de alho (10 g)
- ½ beterraba (70 g)
- 1 fatia fina de moranga cabotiá (100 g)
- 1 colher de sopa de orégano (5 g)
- 2 folhas de louro (1 g)
- 1 colher de sopa de sal (10 g)
- 4 colheres de sopa de óleo (60 ml)
- 2 colheres de sopa de vinagre (30 ml)

MODO DE PREPARO

- 1.** Lave o feijão preto e deixe de molho por pelo menos 8 horas em água com 2 colheres de sopa de vinagre (ou de um dia para o outro).
- 2.** Escorra e cozinhe o feijão em uma panela grande com água suficiente para cobrir, adicionando as folhas de louro. Deixe cozinhar até que os grãos estejam macios (aproximadamente 40 minutos na panela de pressão).
- 3.** Pique a cebola, o alho e os tomates em pedaços pequenos.
- 4.** Corte a cenoura, a beterraba e a moranga cabotiá em cubinhos.
- 5.** Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- 6.** Adicione o tomate e deixe cozinhar até ele começar a desmanchar.
- 7.** Acrescente a cenoura, a beterraba e a moranga cabotiá e refogue por alguns minutos e tempere com orégano e sal a gosto.
- 8.** Após triture com um mixer caso queira que desapareça no feijão.
- 9.** Junte o feijão cozido ao refogado triturado, misture bem e acrescente mais água se necessário.
- 10.** Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos para os sabores se incorporarem.





FEIJÃO MASTER

MODO DE PREPARO

- 11.** Mexa bem e ajuste o sal se necessário.
- 12.** Se preferir pode servir o molho nutritivo de legumes à parte.
- 13.** Deixe a feijoada descansar por alguns minutos antes de servir.
- 14.** Sirva acompanhada de arroz branco, farofa e carne para uma experiência completa.



E-book de Receitas

17^a CRE



Receita Campeã Regional

GRATIN DE TILÁPIA COM BATATAS

Responsável: Serli Ferreira Roque dos Santos

Município: Santo Cristo

Escola: E.E.E.F. Santa Teresinha



TEMPO DE PREPARO: 2H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Tilápia:

- 1 kg de tilápia
- 10 g de sal
- 20 ml de azeite

Batatas:

- 500 g de batatas
- 5 g de sal
- Molho Vermelho
- 150 g de cebola
- 100 g de pimentão vermelho
- 100 g de pimentão amarelo
- 100 g de pimentão verde
- 250 g de tomate
- 15 ml de azeite
- 5 g de sal
- 3 g de coentro
- 20 g de salsa
- Cebolinha a gosto
- Tomilho a gosto

Finalização:

- 20 g de farinha panko
- 50 g de queijo ralado
- 50 g de mix de oleaginosas (nozes, castanha-do-Pará, pistache)

Molho Branco:

- 1 litro de leite
- 100 g de cebola
- 2 cravos-da-índia
- 1 folha de louro
- 50 g de farinha de trigo
- 50 g de manteiga
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 10 g de sal
- 3 g de noz-moscada

Catupiry Caseiro:

- 1 litro de leite
- 20 ml de vinagre branco

Creme (Gratinado):

- 250 ml de molho branco
- 450 g de catupiry caseiro
- 5 g de sal temperado
- 3 gemas
- 3 claras
- 3 g de coentro
- 50 g de manteiga
- 100 ml de leite
- 200 g de ricota





Receita Campeã Regional **GRATIN DE TILÁPIA COM BATATAS**

MODO DE PREPARO

Tilápia:

1. Temperar a tilápia com sal e azeite.
2. Assar até estar bem cozida.
3. Desfiar e reservar.

Batatas:

1. Cozinhar as batatas em rodela com sal até ficarem pré-cozidas.
2. Reservar.

Molho Vermelho:

1. Refogar a cebola e os pimentões no azeite.
2. Adicionar os tomates e o sal.
3. Acrescentar os temperos verdes (coentro, salsa, cebolinha e tomilho).
4. Cozinhar até formar um molho encorpado e reservar.

Molho Branco:

1. Ferver o leite com a cebola, o cravo e o louro.
2. Em outra panela, derreter a manteiga e adicionar a farinha, mexendo até formar um roux.
3. Coar o leite e adicionar aos poucos ao roux, mexendo até engrossar.
4. Acrescentar sal, noz-moscada e o queijo parmesão.
5. Reservar.

Catupiry Caseiro:

1. Ferver o leite.
2. Adicionar o vinagre e deixar talhar.
3. Coar e reservar a massa formada.

Crema (Gratinado):

1. Bater a ricota com a manteiga e o leite quente até formar um crema.
2. Em uma tigela, misturar o molho branco, o catupiry caseiro e o sal.
3. Adicionar as gemas e o coentro.
4. Incorporar delicadamente as claras em neve.

Montagem:

1. Em um refratário, colocar uma camada de molho branco.
2. Adicionar as batatas em rodela.
3. Distribuir a tilápia desfiada.
4. Cobrir com o molho vermelho.
5. Finalizar com o crema (gratinado).
6. Polvilhar farinha panko, queijo ralado e o mix de oleaginosas.

Finalização:

1. Levar ao forno por 15 minutos coberto com papel alumínio.
2. Retirar o alumínio e dourar e servir.





DELÍCIAS DA VIER: LASANHA

Responsável: Elveni Kissler

Município: Santa Rosa

Escola: E.E.E.F. Ermindo Vier



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara farinha
- 800 g de frango
- 2 colheres rasas de sal
- 1 colher rasa de orégano
- 1 litro de água
- 2 cebolas médias
- 2 tomates
- 3 dentes de alho
- 4 colheres de azeite
- 1 colher rasa de sal
- 2 colheres de tempero verde
- 1 colher de farinha
- 2 colheres de manteiga
- 3 xícaras de leite
- 1 pitada de noz moscada
- 300 g de queijo picado

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Misturar 2 ovos inteiros com 1 xícara de farinha, amassar bem e passar no cilindro com espessura fina.

Recheio:

1. Cozinhar em 1 litro de água 800 g de frango, 1 colher rasa de sal e 1 colher rasa de orégano.

Finalização:

1. Montar a lasanha e levar ao forno para assar.





QUICHE DE FRANGO COM LEGUMES

Responsável/eis: Franciele Telka

Município: Três de Maio

Escola: E.E.E.F. Senador Alberto Pasqualini



TEMPO DE PREPARO: 2H40



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 500 g de farinha
- 100 g de manteiga
- 100 g de banha
- 1 ovo
- Sal a gosto
- Água gelada

Recheio:

- 1 peito de frango
- 3 tomates bem maduros
- 1 cebola grande
- 100 g de pimentão
- 2 dentes de alho
- 200 g de queijo
- 200 ml de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 pitada de sal
- noz moscada
- salsa
- cebolinha
- manjericão
- ervilha
- milho
- brócolis
- cenoura

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Misturar a farinha, a banha e a manteiga até formar uma farofa, acrescentar sal a gosto e o ovo, e aos poucos a água gelada até ficar uma massa firme.
2. Deixar descansar na geladeira por 2 horas.

Recheio:

1. Cozinhar o peito de frango com sal.
2. Após desfiar o frango e reservar o caldo para o recheio.
3. Refogar a cebola, o alho, tomate e o pimentão, bater no liquidificador com o caldo do frango, acrescentar 2 colheres de farinha de trigo e cozinhar até ficar cremoso.
4. Acrescentar os legumes, a salsa, a cebolinha e o manjericão picados.
5. Aquecer o leite com queijo e o sal, engrossar com o amido de milho.

Montagem:

1. Abrir a massa na forma, colocar o recheio e cobrir com o creme de queijo.
2. Assar no forno a 200 °C por 20 minutos.





ARROZ DE FORNO

Responsáveis: Adriani Hasper e Rosangela Maria Schaedler

Município: Alecrim

Escola: E.E.E.M. Assis Brasil



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 24 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 300 g de arroz (já cozido)
- 300 g de peito de frango (cozido e desfiado)
- 300 g de queijo picado
- 300 g de cenoura ralada (higienizada)
- 170 g de milho drenado
- 2 colheres de café de sal
- 200 g de queijo ralado
- 6 ovos
- Tempero verde a gosto

Molho branco:

- 2 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho picados
- 25 g de manteiga
- 500 ml de leite
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de café de sal

MODO DE PREPARO

Molho branco:

1. Em uma panela aqueça a manteiga e refogue a cebola e o alho por dois minutos.
2. Após acrescente o leite e o sal deixando ferver por mais dois minutos, mexendo sempre.
3. Adicione a farinha de trigo para engrossar o molho.
4. Deixe o molho esfriar, bata no liquidificador e reserve.

Arroz de forno:

1. Coloque num recipiente o arroz, o peito de frango, a cenoura, o queijo picado, o milho, 2 colheres de café de sal e tempero verde.
2. Misture bem e reserve.
3. Em outro recipiente bata os ovos, acrescente ao molho branco e misture com os ingredientes já reservados.
4. Em uma forma untada adicione a mistura e polvilhe com queijo ralado e leve ao forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos.





TILÁPIA AO MOLHO BRANCO E PURÊ COM LEGUMES

Responsável: Clarice Vorpapel

Município: Senador Salgado Filho

Escola: E.E.E.B. Prof Francisco José Damke



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 650 g tilápia
- 1 colher de sobremesa de sal
- Suco de meio limão Taiti
- 100 g de manteiga

Molho:

- 1 cebola picada (60 g)
- 50 g de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha (50 g)
- 1 litro leite integral
- 100 g de queijo parmesão

Legumes:

- 100 g de cenoura em tiras
- 200 g de abobrinha em tiras
- 100 g de brócolis
- 80 g de vagem
- 2 dentes de alho picados

Purê:

- 1 kg de batatas
- 1 ½ colher de sopa de sal
- 240 ml de leite integral

MODO DE PREPARO

1. Temperar a tilápia com sal e limão, deixe marinando por 1 hora.

2. Dourar a tilápia na manteiga e reservar.

3. Doure a cebola, acrescente a farinha colocando leite aos poucos, mexendo bem, por fim adicione o queijo e reserve.

4. Cozinhe os legumes até ficarem macios.

5. Derreta a manteiga com o alho, deixe dourar.

6. Adicione os legumes levemente na manteiga.

Purê:

1. Cozinhar com sal as batatas descascadas até ficarem macias.

2. Escorrer a água e amassar as batatas. Adicionar o leite mexendo bem.

3. Monte o prato.





ESCONDIDINHO DE MANDIOCA

Responsáveis: Gelci Marlene Ratzlaff do Rosario e Marcia Liciane Veiga

Município: Alegria

Escola: Colégio Estadual Caldas Júnior



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca
- 1 kg de carne moída
- 2 cebolas
- 4 tomates sem pele
- 4 dentes de alho
- 300 g de queijo fatiado
- 2 colheres de sopa de sal
- 1 sachê de milho e ervilha
- ½ molho de tempero verde picado
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela, cozinhe a mandioca com água e sal. Após bem cozida, escorra a mandioca e reserve.
- 2.** Em outra panela frite a carne com o sal até que fique bem douradinha.
- 3.** Liquidifique o alho, a cebola, o tomate e acrescente a carne, para refogar.
- 4.** Junte o tempero verde, o milho e a ervilha para concluir o molho.
- 5.** Em um refratário comece a montagem, disponha metade do purê, metade do queijo, a carne moída e o restante do purê em camadas, finalize espalhando o queijo e o orégano.
- 6.** Leve ao forno preaquecido, por 10 minutos ou até dourar o queijo.



E-book de Receitas

18^a CRE



Receita Campeã Regional

SALPICÃO COLORIDO

Responsáveis: Carmem das Graças Bandeira e Gládis Moreira

Município: Rio Grande

Escola: E.E.E.F. Dr Augusto Duprat



TEMPO DE PREPARO: 30 MIN



RENDIMENTO: 8 A 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de massa cozida tipo parafuso ou penne
- 300 g frango cozido e desfiado
- 100 g de queijo ralado
- 100 g de queijo mussarela
- 160 g cebola picada (escorrida)
- 200 g de casca de cenoura ralada
- 200 g de casca de beterraba ralada
- 200 g de talos de brócolis
- Talos de tempero verde a gosto
- 100 g talos de alface
- Sal a gosto
- 150 g cascas de maçã picadas

*Opcional: Maionese Caseira de Leite

- 200 ml de leite gelado
- sal a gosto
- tempero verde a gosto
- alho a gosto
- óleo até dar o ponto

MODO DE PREPARO

1. Misturar os ingredientes até que fiquem homogêneos.
2. Servir frio como acompanhamento.

Maionese Caseira de Leite:

Bater tudo no liquidificador e ir adicionando o óleo até dar ponto.





NHOQUE DE ABÓBORA DA RÔ

Responsável: Rosangela Bela Vasques Ramos

Município: Rio Grande

Escola: E.E.E.M. Lília Neves



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1,4 kg de abóbora
- 3 gemas
- 1 copo de requeijão de farinha de trigo
- 1 ½ colher de sopa de sal
- 500 g de frango
- 150 g de extrato de tomate orgânico
- 330 g de cebola
- 100 g de pimentão
- 3 colheres de sopa de óleo
- 150 g de alho
- 50 g de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Higienizar a abóbora, cortar ao meio, retirar as sementes e levar ao micro-ondas por aproximadamente 15 a 20 minutos.
2. Retirar a polpa da abóbora e amassar com um garfo.
3. Acrescentar as gemas, o sal e a farinha de trigo.
4. Misturar até formar uma massa homogênea.
5. Colocar a massa em uma superfície enfarinhada e fazer rolinhos.
6. Cortar cada rolinho em pedaços pequenos.
7. Em uma panela colocar bastante água e um pouco de sal.
8. Quando levantar fervura, vá adicionando os nhoques, até eles começarem a subir.

9. Retire os nhoques já cozidos e coloque em um refratário e reserve.

Molho:

1. Cozinhar o frango e desfiar.
2. Refogar a cebola no óleo e acrescentar o pimentão, extrato de tomate e o sal.
3. Acrescentar o frango desfiado e deixar cozinhar um pouco.

Montagem do prato:

1. Despeje o molho sobre o nhoque, salpique queijo ralado em cima, sirva quente.





ASSADO DE CASCA DE ABÓBORA

Responsável: Cristiane Silveira Martins Gauterio

Município: São José do Norte

Escola: E.E.E.F. Marques de Souza



TEMPO DE PREPARO: 1H20



RENDIMENTO: 45 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 xícaras de casca de abóbora cozidas e trituradas
- 3 ovos mexidos
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícaras de óleo de soja
- ½ xícaras de leite
- 6 colheres de chá de fermento em pó
- Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Misture a abóbora triturada com a farinha, os ovos levemente mexidos num recipiente separado.
- 2.** Acrescente o óleo, o leite e a salsinha até obter uma massa homogênea.
- 3.** Por último adicione o fermento.



E-book de Receitas

19^a CRE



Receita Campeã Regional
& 2º Lugar na Grande Final

COUVE-FLOR COM ISCAS DE CARNE

Responsáveis: Jacson Adriano Almeida Pereira
e Marluce Taborda Igarçaba

Município: Santana do Livramento

Escola: E.E.E.M. Gen. José Antônio Flores da Cunha



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 couve-flor média
- 3 litros de leite
- 1 ½ xícara de farinha de trigo (600 g)
- 3 dentes de alho (15 g)
- 1 cebola média picada (150 g)
- 30 ml de óleo
- 15 g de salsinha
- 2 colheres de sopa de sal (30 g)
- 300 g de queijo mussarela
- 1 colher de sopa rasa orégano (5 g)
- 800 g iscas de carne de 1ª
- 10 tomates cereja

MODO DE PREPARO

1. Higienizar a couve-flor e colocar no **hipoclorito* por 15min, após lavar novamente.
2. Cozinhe a couve-flor em uma panela com água. Após resfriada cortar em pedaços, aproveitando até o talo.
3. Em outra panela refogar as iscas com alho, cebola, orégano uma colher de sopa de sal (à gosto).
4. A preparação do molho branco, primeiramente levar o leite ao fogo até ferver, após isso fazer uma mistura com óleo e farinha de trigo e colocar no leite fervido, com sal a gosto. Mexer até se integrar a farinha ao leite.
5. Coloque em uma travessa ou forma a couve-flor, as iscas de carne e o molho branco. Finalize com queijo mussarela por cima e leve ao forno a 150 °C para gratinar.

**O hipoclorito de sódio (NaClO) é um composto químico amplamente utilizado como desinfetante, bactericida e alvejante, agindo rapidamente contra microrganismos.*





LASANHA DE BRÓCOLIS COM REAPROVEITAMENTO DE ARROZ

Responsáveis: Ledionara Souza Flores e Marilene Silva Xarão

Município: Rosário do Sul

Escola: E.E.E.F. Nossa Senhora do Rosário



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 16 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 cenouras pequenas cozidas
- 500 g de brócolis cozido
- 500 g de guisado cozido
- 2 pacotes queijo ralado
- 2 dentes de alho
- 4 cebolas pequenas
- 1 pimentão verde
- 4 tomates maduros
- 3 colheres de manteiga (cheias)
- 4 ovos
- 2 ½ litros de leite
- 4 copos americano (200 ml) de amido de milho
- 2 cenouras cozidas
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Molho branco:

1. Adicionar na panela a manteiga, alho e cebola e fritar, após acrescentar o leite e dissolver o amido de milho e colocar no leite fervendo até engrossar, temperar com sal a gosto.

Panquecas: (rende 2 receitas)

1. Adicione no liquidificador leite, ovo, cenoura, queijo e arroz cozido e bater até ficar uma massa homogênea.

2. Após adicionar o amido de milho.

3. Depois de pronto adicionar na massa o tomate picado, cheiro verde e sal a gosto.

4. Na sequência untar a frigideira e colocar a massa (4 colheres de sopa grande).

Carne:

1. Em uma panela adicione 500 g de guisado e cozinhar, deixando fritar com o alho, as cebolas, o pimentão e os tomates picados, até ficar um molho de carne vermelho e homogêneo, acrescentar sal a gosto e tempero verde.





LASANHA DE BRÓCOLIS COM REAPROVEITAMENTO DE ARROZ

MODO DE PREPARO

Montagem da lasanha:

1. Após todos os ingredientes estarem prontos, colocar em um refratário as seguintes camadas:

- 1 de molho branco
- 1 de massa de panqueca
- 1 de guisado cozido
- 1 de molho branco
- 1 de massa de panqueca
- 1 de brócolis
- 1 de molho branco
- 1 de queijo ralado

2. Levar ao forno preaquecido a 180 °C.





LASANHA DE BERINJELA À BOLONHESA

Responsáveis: Cleia Simoes Rosa e Graciele Amaral Duarte

Município: São Gabriel

Escola: E.E.E.M. Dr José Sampaio Marques Luz



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 berinjelas grandes
- 300 g de queijo de mussarela ralada
- Queijo parmesão ralado a gosto
- 6 unidades de tomate italiano (sem pele, cortado em cubos e triturados no liquidificador)
- 1 cebola
- ½ xícara tempero verde picado
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Manjerição picado a gosto
- Sal a gosto
- 500 g de carne moída

MODO DE PREPARO

1. Corte as berinjelas em fatias tamanho do comprimento.
2. Em uma frigideira antiaderente em fogo coloque as fatias de uma ao lado da outra.
3. Deixe dourar até a berinjela deve ficar sequinha.
4. Transfira para uma travessa e repita o procedimento com todas as berinjelas.
5. Em uma aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho, até começar a dourar.
6. Junte a carne moída e o tempero verde picado e deixe cozinhar.
7. Tempere com uma pitada de sal e refogue por 4 minutos.
8. Adicione o tomate italiano descascado, triturado no liquidificador e misture bem.
9. Tempere com sal a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 30 minutos.
10. Desligue o fogo, misture as folhas de manjerição e reserve.
11. Em um refratário distribua um pouco do molho bolonhesa no fundo, depois uma camada da berinjela, uma camada de molho, uma camada de mussarela ralada.
12. Repita a operação, alternando as camadas de berinjela, molho e queijo.
13. Por último, polvilhe queijo parmesão ralado.
14. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até gratinar.
15. Retire do forno e espere 10 minutos antes de cortar. Sirva a seguir.





LASANHA MULTICORES

Responsável: Adriana Curvelo Chaves

Município: Quaraí

Escola: E.E.E.F. Manoel Ignácio Tavares Nunes CIEP



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 150 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa panqueca:

- 1 kg beterraba
- 4 atados de espinafre
- 1 kg cenoura
- 1 kg abóbora
- 4 litros de leite
- 1 garrafa de óleo de soja (1 L)
- 2 kg de farinha de trigo
- 2 colheres sopa de açúcar
- 4 pitadas de sal
- 1 dúzia de ovos

Molho vermelho/branco:

- 3 kg de carne moída
- 2 kg de cebola
- 2 kg de tomate
- 100 g de alho
- 1 pimentão verde
- 50 g de orégano
- 1 folha de louro
- 500 ml de óleo de soja
- 1 seleta de legumes grande
- 3 litros de leite
- 10 colheres de amido de milho
- 4 pitadas de sal
- 500 g de queijo mussarela

Complemento:

- 8 kg de arroz branco
- 100 g de alho
- 4 atados de tempero verde
- 1 garrafa de óleo de soja (1 L)
- 50 g de sal

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a massa para a panqueca vermelha (beterraba, leite, óleo, farinha de trigo, açúcar, ovos e sal); reserve.
2. Bata no liquidificador a massa para a panqueca verde (espinafre, leite, óleo, farinha de trigo, açúcar, ovos e sal), reserve. Bata no liquidificador a massa para a panqueca amarela (cenoura, leite, óleo, farinha de trigo, açúcar, ovos e sal); reserve.





LASANHA MULTICORES

MODO DE PREPARO

3. Bata no liquidificador a massa para a panqueca laranja (abóbora, leite, óleo, farinha de trigo, açúcar, ovos e sal); reserve.
4. Em uma frigideira, untada com óleo, faça as panquecas, separando por cores; reserve.

Molho vermelho:

1. Refogue a cebola, tomate, alho, pimentão verde, orégano, louro, óleo de soja e após fritar bem e reserve.

Molho branco:

1. Adicione em uma panela o leite, o amido e tempere com sal, após dar o ponto de molho, acrescentar a seleta de legumes e reservar.

Montagem da lasanha:

1. Em uma forma de alumínio alternar as massas de panqueca de acordo com as cores (vermelha, verde, amarela e laranja), intercalando com o molho vermelho, o molho branco e o queijo mussarela.
2. Fazer o acabamento com queijo mussarela e levar para o forno preaquecido a 180 °C.

Arroz branco:

1. Em uma panela fritar o alho no óleo de soja, adicione o arroz e deixe fritar bem, acrescente o sal, deixe ferver e aprontar.

Montagem do prato:

1. Cortar a lasanha em pedaços quadrados e servir junto com a porção de arroz.



E-book de Receitas

20^a CRE



Receita Campeã Regional **POLENTA RECHEADA COM CARNE DE PANELA E COUVE**

Responsáveis: Maristela Rubert e Carla Davilla

Município: Iraí

Escola: E.E.E.F. Tancredo Neves



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Polenta:

- 1 kg de farinha de milho média
- 2 colheres de sopa cheia de sal (50 g)
- 6 litros de água

Couve:

- 6 unidades de ovos (400 g)
- 2 colheres de chá cheia de sal refinado (12 g)
- 3 maços folhas de couve manteiga (600 g)
- 2 colheres de sopa cheia de óleo (20 ml)
- 1 cebola grande picada em cubos pequenos (200 g)

Decoração:

- Tomate cereja ou grape (200 g)
- 1 maço de Manjericão (100 g)
- 1 maço de Alecrim (100 g)

Molho:

- 1 kg de maminha sem gordura bovina
- 2 colheres chá cheia de sal refinado (12 g)
- 2 colheres sopa cheia de cheiro verde (50 g)
- Meio pimentão verde picado em cubos pequenos (50 g)
- 1 dente de alho picado em cubos pequenos (5 g)
- 1 cebola picada em cubos pequenos (200 g)
- 2 colheres sopa cheia de óleo (20 g)
- 2 tomates picados em cubos pequenos (300 g)
- 2 xícaras de chá de água (250 ml)

MODO DE PREPARO

Polenta:

1. Coloque a água em uma panela com o sal, quando começar a ferver acrescente a farinha de milho aos poucos para não empelotar. Cozinhe por no mínimo 45 minutos e reserve.





Receita Campeã Regional

POLENTA RECHEADA COM CARNE DE PANELA E COUVE

MODO DE PREPARO

Molho:

1. Pique a carne em cubos pequenos e refogue com o óleo, acrescente o sal, a cebola picada, o alho, o tomate e o pimentão, coloque a água e deixe cozinhar até a carne estiver em ponto de desfiar e reserve.

Couve:

1. Pique a couve bem fininha, refogue com o óleo e a cebola, acrescente a água aos poucos e o sal. Cozinhe por 10 minutos e após acrescente os ovos batidos e deixe cozinhar mais 5 minutos e reserve.

Montagem:

1. Em um refratário, coloque uma camada de polenta, uma camada de molho e uma camada de couve, intercale as camadas e finalize com a camada de couve. Decore com os tomates (cereja ou grape), o manjerição e o alecrim.





TORTA DE MANDIOCA

Responsáveis: Marisa Teresinha dos Santos e Sandra da Silva Trentin

Município: Pinhal

Escola: E.E.E.M. Ângelo Beltramin



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 30 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida
- 2 kg de carne moída
- 1 kg de tomate
- 1 kg de cebola
- 100 g de pimentão
- 300 g de milho verde
- 600 g de queijo fatiado
- 1 litro de leite
- Tempero verde a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar a mandioca com água e sal e depois de cozida esmagar com um garfo, misturar o tempero verde, o leite, o sal e misturar bem até obter um creme.

2. Fritar a carne moída, colocar cebola, o tomate picado, o pimentão picado, o milho verde e deixar fazer um molho grosso.

Montagem:

1. Em uma forma colocar um pouco de molho e depois fazer uma camada com o creme de mandioca e em cima outra camada de molho.

2. Finalizar com as fatias de queijo e colocar no forno por aproximadamente 15 minutos ou até derreter o queijo. Servir quente.



E-book de Receitas

21^a CRE



Receita Campeã Regional **FRICASSÉ DE FRANGO COM LEGUMES E MOLHO DE BATATA**

Responsáveis: Salete Machado da Silva e Teresinha de Fatima Soares

Município: Bom Progresso

Escola: E.E.E.M. José de Anchieta



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de frango desfiado
- Cebola (330 g)
- Tomate (250 g)
- 3 dentes de alho (15 g)
- 1 sachê de milho (170 g)
- 1 sachê de ervilha (170 g)
- 200 g de brócolis
- 100 g de pimentão
- Cenouras (400 g)
- 1 maço de cheiro verde (100 g)
- 2 colheres de sopa de óleo (30 ml)
- Batata inglesa (800 g)
- 12 ovos
- ½ kg de arroz
- 15 pães sovados (24 g cada)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Cozinhar o frango e desfiar.
- 2.** Aquecer o óleo e refogar a cebola, o alho, o tomate e o brócolis. Acrescentar o frango desfiado e reservar.
- 3.** Bater no liquidificador as batatas cozidas com os ovos e um pouco do caldo do cozimento do frango até ficar bem cremoso.
- 4.** Misture o molho no frango e os demais ingredientes.
- 5.** Coloque tempero verde e sal a gosto.





PIZZA DE POBRE

Responsável: Maria Marlene Erthal

Município: Crissiumal

Escola: E.E.E.F. Alcido Brust



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 24 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 300 g de farinha
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal a gosto
- 1 colher de açúcar
- 10 g de fermento (1 sachê)
- 300 ml de água

Recheio:

- 500 g de tomate ou 4 tomates grandes
- 150 g de cebola (2 médias)
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal a gosto

Maionese caseira:

- 4 ovos cozidos
- 4 gemas
- 150 ml de leite
- 100 ml de óleo
- Suco de meio limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa:

1. Misture todos os ingredientes e bater com uma colher grande até obter uma massa lisa e deixar descansar por 15 minutos.
2. Após colocar na forma e deixar crescer por mais 15 minutos.
3. Preaquecer o forno por 10 minutos e colocar assar por 20 minutos na temperatura de 200 °C.
4. Retirar do forno para esfriar e só depois colocar a maionese e finalizar com o branco do ovo picado.

Recheio:

1. Misturar o tomate picado, cebola, óleo e sal a gosto.
2. Colocar em uma panela e deixar refogar de 15 a 20 minutos, desligar o fogo e reservar.

Maionese caseira:

1. Cozinhar 4 ovos, separar o branco do amarelo, picar e reservar (usar somente o amarelo para a maionese).
2. Misturar 4 gemas, 150 ml de leite, 100 ml de óleo, mais o suco de meio limão e acrescentar o sal e bater tudo no liquidificador.





RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES

Responsáveis: Ereni Aparecida da Rosa Pereira e Verenice da Silva

Município: Tiradentes do Sul

Escola: E.E.E.M. Cecília Meireles



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de peito de frango em cubos
- ½ xícara de queijo ralado (200 g)
- 3 colheres de sopa de cheiro verde
- 1 colher de manteiga (20 g)
- 1 xícara de milho verde (200 g)
- 1 xícara de ervilha (200 g)
- 1 xícara de brócolis (200 g)
- ½ xícara de cenoura cozida em cubos (200 g)
- 4 xícaras de água fervendo (240 ml cada)
- 3 xícaras de arroz branco (180 g cada)
- 1 colher de azeite (20 ml)
- 1 cebola cortada em cubos (150 g)
- Alho (10 g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Em primeiro lugar separe uma panela, adicione o azeite e refogue o frango até ficar bem dourado.
- 2.** Adicione a cebola em cubos e refogue.
- 3.** Adicione o alho e refogue.
- 4.** Adicione o arroz e refogue até começar a querer grudar na panela.
- 5.** Adicione 4 xícaras de água fervendo e o sal.
- 6.** Agora deixe cozinhar com a tampa semifechada.
- 7.** Quando começar a ficar seco, então adicione o milho, a ervilha, o brócolis e a cenoura.
- 8.** Cozinhe até secar, quase totalmente.
- 9.** Por fim, desligue o fogo, adicione o queijo ralado, a manteiga, o cheiro verde e misture.





PANQUECA DE MANDIOCA

Responsável: Nanassara Valandro Padilha

Município: Campo Novo

Escola: E.E.E.F. Ervina Catarina Low



TEMPO DE PREPARO: 1H20



RENDIMENTO: 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g mandioca crua
- 2 ovos
- 1 cenoura média
- 1 colher chá açúcar
- 1 colher chá rasa de sal
- 4 colheres de óleo
- 1 xícara de água

MODO DE PREPARO

- 1.** Descascar a mandioca e lavar bem, ralar ou triturar no liquidificador com a água.
- 2.** Acrescentar os ovos, o óleo e bater novamente.
- 3.** Adicionar a cenoura picada, o açúcar e o sal, bater até a massa ficar homogênea.
- 4.** Untar uma frigideira (usando um pincel) e fazer as panquecas colocando uma concha de massa na frigideira, dourando de um lado, virando e dourando do outro.
- 5.** Recheiar as panquecas de acordo com sua preferência.

***Sugestão de recheio:** molho frango, molho carne moída ou queijo.



E-book de Receitas

23^a CRE



Receita Campeã Regional

ENTREVERO DE PINHÃO

Responsáveis: Andreza de Jesus Alves Toledo e Carmen Fátima da Cruz Oliveira Carlesso

Município: Muitos Capões

Escola: E.E.E.F. Brigadeiro Silva Paes



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg carne de frango
- 1 kg carne de gado
- 1 kg carne de porco
- 500 g cebola
- 100 g alho
- 1 kg pinhão
- 500 g cenoura
- 100 g pimentão verde
- 100 g pimentão amarelo
- 100 g pimentão vermelho
- 500 g tomate
- 125 g tempero verde
- 250 ml azeite para refogar as carnes
- 150 g de sal

MODO DE PREPARO

1. Refogar as carnes com azeite, alho e cebola.
2. Após, bem refogados acrescente o pimentão, a cenoura e o tomate.
3. Por último, adicione o pinhão cozido. Corrija a quantidade de sal e acrescente o tempero verde a gosto.





OMELETE E FOLHAS DE BETERRABA

Responsável: Ana Maria Reis Soares

Município: Porto Alegre

Escola: E.E.E.F. Brigadeiro Silva Paes



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 4 A 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 ou 3 Folhas de beterraba
- 3 cebolas picadas
- 4 tomates picados
- 4 dentes de alho
- Tempero verde a gosto
- 1 dúzia de ovos

MODO DE PREPARO

- 1.** Fritar e refogar a cebola, o alho e o tomate.
- 2.** Adicionar as folhas de beterraba picadas e refogá-las.
- 3.** Após bater os ovos e misturá-los aos demais ingredientes.

***Obs:** A preparação pode ser frita ou assada.





FAROFA COLORIDA

Responsáveis: Ana Laura Castagna Almeida e Mirian Giovana Carneiro

Município: Vacaria

Escola: E.E.E.F. Ione Campos dos Santos



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 230 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 kg de frango
- 40 ovos
- 2 kg cenoura
- 2 kg de beterraba
- 2 kg de milho
- 1 kg de cebola
- 500 g de alho
- 3 kg de farinha de mandioca torrada
- 2 kg de tomate
- 5 cabeças de brócolis

MODO DE PREPARO

- 1.** Picar a cebola e o alho bem pequenos, fritar com um fio de óleo.
- 2.** Cozinhar o brócolis à parte.
- 3.** Ralar a cenoura e a beterraba bem fininhas.
- 4.** Cozinhar o frango e desfiar.
- 5.** Cozinhar os ovos à parte.
- 6.** Cortar o tomate e os ovos cozidos em cubinhos.
- 7.** Acrescentar o frango desfiado, a cebola e o alho já fritos e ir refogando, mexendo aos poucos.
- 8.** Integrar os demais ingredientes e finalizar com a farinha de mandioca torrada e uma pitada de sal.





RISOTO DE CARNE DE FRANGO

Responsável: Leni de Fátima Silva lima

Município: Bom Jesus

Escola: E.E.E.F. Conde de Afonso Celso



TEMPO DE PREPARO: 40 MIN



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de arroz
- 350 g de frango picado em cubos
- 2 cebolas de cabeça média
- 3 dentes de alho
- 2 colheres sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo
- 4 tomates médios bem maduros
- 1 molho de cheiro verde
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Dourar bem o açúcar.
- 2.** Colocar 2 colheres de óleo.
- 3.** Refogar bem os temperos.
- 4.** Depois de douradinhos bater no liquidificador junto com o tomate.
- 5.** Com a outra colher de óleo fritar o frango.
- 6.** Acrescentar os temperos, o arroz e a quantidade de água necessária para cozinhar o arroz.
- 7.** Mexer de vez em quando.
- 8.** Com o arroz ainda al dente, mexer por uns 30 segundos ainda com caldo, tampar a panela.
- 9.** Deixar uns 3 minutos o arroz para acabar de cozinhar e estará pronto. Só servir





RISOTO DE CARNE SUÍNA

Responsáveis: Natalina Gobetti e Luciane dos Santos Silva

Município: Vacaria

Escola: E.T.E. Bernardina Rodrigues Padilha



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 200 g de arroz
- 150 g de carne suína
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo
- 30 g de sal
- 50 g de cheiro verde
- 2 tomates médios
- 1 abobrinha japonesa média
- 30 g de cúrcuma
- 3 xícaras de água

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente o tomate e a carne suína cortada em cubos pequenos. Refogar tudo junto.
3. Acrescente o arroz, o sal e a água.
4. Leve ao fogo.
5. Quando estiver na metade do cozimento, acrescentar a abobrinha e a cúrcuma.
6. Finalize com cheiro verde.



E-book de Receitas

24^a CRE



Receita Campeã Regional **AIPIM COM CARNE SUÍNA E FAROFA DE OVO COM COUVE**

Responsáveis: Fabiane Moura David e Patricia Aires da Silva

Município: Cachoeira do Sul

Escola: E.E.E.M. Dr. Liberato Salzano Vieira da Cunha



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Aipim:

- 2 ½kg de aipim cozido com sal

Farofa:

- 3 xícaras de (chá) de farinha de mandioca (600 g)
- 16 ovos cozidos e picados (800 g)
- 4 maços médios de couve verde (800 g)
- 2 colheres (sobremesa) de sal (20 g)
- 1 xícara (chá) de óleo de soja (200 ml)
- 3 dentes de alho picado (30 g)
- 3 colheres (sopa) de cebola picada (75 g)
- 1 maço de tempero verde (200 g)

Molho de carne suína:

Sobrepaleta suína:

- 2 kg de sobrepaleta suína em cubos
- 1 ½ litros de água
- 2 colheres (sopa) de sal (40 g)
- 4 dentes de alho (40 g)
- 2 cebolas (200 g)

Molho:

- 4 cenouras cruas (400 g)
- 4 beterrabas cruas (400 g)
- 1 maço de tempero verde (200 g)
- 2 colheres (sopa) de orégano (30 g)
- 3 colheres (sopa) de sal (45 g)
- 3 colheres (sopa) de óleo de soja (50 ml)
- 1 colher (sobremesa) de açúcar (10 g)
- 1 cabeça pequena de alho (60 g)
- 10 tomates grandes maduros (2 kg)
- 5 cebolas médias (700 g)





Receita Campeã Regional **AIPIM COM CARNE SUÍNA E FAROFA DE OVO COM COUVE**

MODO DE PREPARO

Sobrepaleta:

1. Temperar a sobrepaleta com sal e alho picado, deixando marinar por 20 minutos.
2. Em uma panela, aquecer o óleo, adicionar a carne, a cebola (3 unidades) e refogar até dourar.
3. Acrescentar a água e cozinhar a sobrepaleta até que fique macia.

Carne com o molho:

1. Numa panela grande, refogar a sobrepaleta já cozida, adicionando o restante da cebola, tomates picados e os temperos.
2. No liquidificador, bater a cenoura e a beterraba cozidas até formar um purê homogêneo.
3. Misturar o purê ao molho de carne e cozinhar em fogo brando.
4. Na panela grande, misturar com a carne com molho e o purê de beterraba e cenoura.
5. Deixar a preparação apurar até encorpar.

Farofa de ovo com couve:

1. Higienizar a couve e cortar em tiras finas.
2. Em uma panela, refogar a couve com óleo, alho picado e cebola.
3. Acrescentar a farinha de mandioca, temperar com o sal e mexer até dourar.
4. Finalizar adicionando os ovos picados e tempero verde picado.

Montagem do prato:

1. Servir o aipim cozido acompanhado da carne suína com molho.
2. Finalizar com a farofa de ovos com couve como guarnição.





LASANHA DE CARNE COM BRÓCOLIS

Responsáveis: Carla Patricia Oliveira de Freitas e Rosangela Pereira da Silva

Município: Cachoeira do Sul

Escola: E.E.E.F. Rio Jacuí



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 700 g de massa de lasanha
- 2 kg de carne moída
- 2 litros de leite integral
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 kg de queijo
- 1 kg de brócolis
- 50 g de alho
- 150 g de cebola
- 200 g de tomate
- 30 g de sal
- Tempero verde a gosto

MODO DE PREPARO

Molho vermelho:

- 1.** Fritar a carne moída até dourar, em seguida, acrescentar a cebola, o alho e o sal e deixar fritar.
- 2.** Acrescentar tomate e um litro de água e deixar cozinhar.
- 3.** Adicionar o brócolis e cozinhar por 3 minutos. Finalizar com tempero verde.

Molho branco:

- 1.** Em uma panela, adicionar o leite, a manteiga, o amido de milho e o sal, mexendo até engrossar.

Montagem:

- 1.** Em uma assadeira de 40x30 cm, adicionar uma camada de massa e, em seguida, uma camada de molho vermelho.
- 2.** Adicionar uma camada de queijo e de molho branco e repetir o procedimento de camadas.
- 3.** Assar em forno a 200 °C por 45 minutos.



E-book de Receitas

25^a CRE



Receita Campeã Regional **POLENTA DE MILHO VERDE COM MOLHO DE FRANGO**

Responsáveis: Alice Ritter e Josiane Florencio Orsolin

Município: Espumoso

Escola: E.E.E.M. Belizario de Oliveira Carpes



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Polenta:

- 1 ½kg de milho verde picado (congelado ou in natura)
- 2 litros de água fria
- 1 colher de sopa de sal (20 g)
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal (15 g)

Molho de frango:

- 1 kg de sobrecoxa desossada, picada em cubinhos
- 500 g de tomate italiano
- 350 g cebola
- 100 g de pimentão verde
- 2 colheres de sopa (25 ml) de óleo de soja
- 1 colher de sopa (20 g) de sal
- 1 litro de água
- Tempero verde à gosto

MODO DE PREPARO

Polenta:

- 1.** Bata no liquidificador por 4 minutos, o milho verde com a água. O ideal é bater aos poucos considerando para cada xícara de milho verde aproximadamente 2 xícaras de água.
- 2.** Coe a mistura processada em escorredor de massa e despeje em uma panela polenteira.
- 3.** Adicione sal e manteiga e leve ao fogo alto mexendo sempre. Deixe cozinhar durante 40 minutos.

Molho de Frango:

- 1.** Em uma panela adicione óleo de soja, acrescente a carne de frango e deixe fritar até dourar.
- 2.** Adicione o sal, e os demais ingredientes e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.
- 3.** Decore a gosto com temperos verdes.



E-book de Receitas

27^a CRE



Receita Campeã Regional **CREME DE LEGUMES**

Responsável: Luciana Pakulski de Souza

Município: Canoas

Escola: E.E.E.F. Planalto Canoense



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 10 A 15 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de moranga
- 750 g de batata doce
- 500 g de peito de frango
- 250 g de cenoura
- 250 g de cebola
- 2 dentes de alho (160 g)
- 750 g de tomate (sem a pele)
- 1 molho de cheiro verde (50 g)
- Sal a gosto
- 10 torradinhas (40 g) para acompanhar

Buquê de ervas:

- 2 folhas de alho poró (80 g)
- 1 galho de salsa (4 g)
- 3 folhas de louro (6 g)
- 1 galho de tomilho (7 g)

MODO DE PREPARO

1. Após todos os ingredientes estarem higienizados, descasque-os, pique-os e leve-os ao fogo junto ao frango.
2. Cozinhe o buquê de ervas na panela de pressão por cerca de 30 minutos.
3. Após todos os ingredientes estarem cozidos, retire o peito de frango para desfiar.
4. Após o cozimento do buquê de ervas, leve os demais ingredientes ao liquidificador, até ficar em ponto de creme.
5. Leve ao fogo novamente por mais 20 minutos para harmonizar os temperos.
6. Coloque o frango desfiado e o cheiro verde picados e está pronto.





ENAMORADOS

Responsável: Carine Fagundes Passeto

Município: Canoas

Escola: E.E.E.M. André Leão Puente



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

Batata gratin:

- 500 g de batatas médias cortadas em rodela com espessura de cerca de meio centímetro
- 500 g de queijo fatiado

Molho branco:

- 1 cebola média picada
- 3 dentes médio de alho picados
- 1 colher chá de orégano
- 1 colher café de sal
- 1 xícara chá de amido de milho
- 500 ml de leite
- 1 colher de sopa de tempero verde picado

Lombo de porco ao forno:

- 1 kg de lombo de porco limpo
- 1 colher sobremesa de sal
- 1 colher chá de pimenta do reino moída
- 1 ramo de alecrim
- 1 ramo de tomilho
- 2 colheres de margarina
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 dentes de alho inteiros

Salada de pepino refogado:

- 2 pepinos médios picados em quadrados
- ½ pimentão verde picado
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão amarelo picado
- 200 g de azeitona preta
- 2 dentes grandes de alho picados
- 1 cebola média picado
- 1 tomate grande picado
- 3 colheres sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de café de pimenta do reino moída
- 1 colher de sobremesa de orégano





ENAMORADOS

MODO DE PREPARO

Molho Branco:

1. Em uma panela coloque a cebola e o alho para dourar, acrescente os temperos e o amido de milho diluído no leite.
2. Ajuste se necessário o sal e deixe ferver até engrossar.

Batata gratin:

1. Em uma assadeira média disponha uma camada de batatas descascadas e cortadas em rodela, cubra com uma camada de molho branco e uma de queijo, siga assim sucessivamente até acabar os ingredientes finalizando com o queijo.
2. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 à 45 minutos, crave um garfo e verifique se as batatas estão consistentes, mas cozidas. Finalize espalhando o tempero verde por cima.

Salada de pepino refogado:

1. Em uma caçarola coloque o azeite, o alho e a cebola para refogar, acrescente o tomate.
2. Acrescente os temperos, o sal, a pimenta e o orégano.
3. Junte o pepino e os pimentões.
4. Por fim coloque as azeitonas e o vinagre balsâmico.
5. Espere o líquido reduzir, mexendo de vez em quando e pronto.

Lombo de porco ao forno:

1. Corte o lombo em pedaços de cerca 4 centímetros.
2. Tempere o lombo com o sal e a pimenta.
3. Em uma frigideira coloque o azeite e o lombo para dourar, após todos os lados estarem dourados acrescente os ramos de tomilho, alecrim e os dentes de alho.
4. Acrescente a margarina e leve ao forno preaquecido a 250 °C.
5. Deixe por cerca de 20 a 30 minutos (até a carne estar cozida).



E-book de Receitas

28^a CRE



Receita Campeã Regional

CARRETEIRO DE ENTREVERO

Responsável: Eliane Cabral da Silva

Município: Alvorada

Escola: E.E.E.M. Senador Salgado Filho



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de carne de gado
- 500 g de peito de frango
- 500 g de carne suína (filezinho)
- 500 g de cebola
- 100 g de alho
- 450 g de tomate maduro
- 390 g de limão
- 700 g de brócolis
- 300 g de tempero verde
- 260 g de pimentão verde
- 170 g de ervilha
- 170 g de milho
- 1 kg de arroz parboilizado
- 80 ml de óleo de soja
- 1 ½g de louro
- 50 g de orégano
- 100 g de sal
- Água fervente

MODO DE PREPARO

1. Higienizar todos os ingredientes e utensílios a serem utilizados para a preparação da receita.
2. Picar as carnes em cubos pequenos e temperar com o suco do limão, o alho, o orégano, o louro e o sal e reservar.
3. Cortar o tomate, a cebola, o brócolis, o tempero verde e o pimentão bem picadinhos e reservar.
4. Aquecer a panela, acrescentar o óleo de soja e, em seguida, adicionar as carnes para refogar, até ficarem bem douradas, e mantenha cozinhando em fogo baixo.
5. Numa frigideira, refogar por alguns minutos os temperos já cortados.
6. Em seguida, misturar o refogado de temperos na carne, mexendo sempre.
7. Após, adicionar o arroz, a ervilha, o milho e a água fervente até tapar o arroz, mexer e tampar a panela, com a tampa entreaberta.
8. Quando o arroz estiver macio e notar que a água secar, desligue o fogo e finalize com tempero verde picado. Sirva-se!





STROGONOFF DE CARNE AO CREME DE MILHO

Responsável: Adriana Escouto da Silva Pinto

Município: Viamão

Escola: E.E.E.F. Adonis dos Santos



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

Creme de milho:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de alho amassado
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá rasa de sal
- 200 g de queijo ralado
- 2 xícaras de chá de milho verde cozido e triturado
- 1 colher de café de orégano
- 1 litro de leite integral

Molho de carne:

- 700 g de carne bovina picada
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de chá rasa de sal
- 100 g cebola picada
- 200 g de tomates picados
- ½ xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Creme de milho:

- 1.** Em uma panela acrescente óleo, o alho amassado e o milho cozido e triturado.
- 2.** Aos poucos adicione a farinha de trigo, misture e vá adicionando o leite integral até ficar em ponto de creme.
- 3.** Acrescente o queijo ralado. Corrija o sal e os temperos. Desligue o fogo.

Molho de carne:

- 1.** Em outra panela aqueça o óleo e refogue a carne, adicionando a cebola e o tomate.
- 2.** Coloque o sal e a água, deixando cozinhar até ponto de molho.
- 3.** Quando estiver pronto o molho de carne acrescente o creme de milho, mexa bem para unir os molhos e desligue o fogo.
- 4.** Sirva com arroz branco e salada.



E-book de Receitas

32^a CRE



Receita Campeã Regional **BOLO GOURMET SAUDÁVEL**

Responsável: Janete Klein Genz

Município: Dezesseis de Novembro

Escola: E.E.E.M. Pe. João Baptista Réus



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de repolho picado (400 g)
- ½ xícara de chá de cenoura ralada (500 g)
- ½ xícara de chá de alface picada (250 g)
- 3 colheres de sopa de cebola (110 g)
- 1 colher de sopa sal (20 g)
- 1 xícara de chá de tomate picado (500 g)
- ½ xícara de chá de cebolinha (30 g)
- ½ xícara de chá de salsinha picada (30 g)
- 2 ovos (120 g)
- 4 colheres de sopa de óleo (100 ml)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (300 g)
- 100 g de queijo ralado
- 1 xícara de chá de leite (250 ml)
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico (50 g)

MODO DE PREPARO

1. Misturar em uma tigela com auxílio de uma colher todos os ingredientes.
2. Insira em uma forma untada e leve para assar a 180 °C por 30 minutos aproximadamente.

***Obs.:** em caso de intolerância a glúten pode-se substituir a farinha de trigo por farinha de aveia.





ESCONDIDINHO DE AIPIM

Responsáveis: Roselaine Santos da Silva e Ramona Joceli Gunzel

Município: Porto Xavier

Escola: E.E.E.M. Carlos Bratz



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de aipim
- 1 kg de carne moída
- 200 g de queijo
- 2 tomates
- 2 cebolas

MODO DE PREPARO

Aipim:

1. Cozinhe o aipim.
2. Após cozido, triture e reserve em um recipiente.

Molho:

1. Em uma panela adicione a carne moída para fritar.
2. Após de frita acrescente a cebola picada, o tomate e faça o molho.
3. Depois que o molho estiver pronto reserve.

Montagem do escondidinho:

1. Faça uma camada do aipim e uma de carne moída e queijo, repetindo as chamadas.
2. Após pronto levar ao forno em 250 °C para assar 30 minutos está pronto.





SALADA DE SOJA

Responsável: Roque Konzen

Município: Mato Queimado

Escola: E.E.E.F. Cristo Rei



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 kg Soja
- Sal a gosto
- Cebola picada
- Tomate picado
- Tempero verde a gosto
- Vinagre a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lavar a soja retirando impurezas.
2. Acondicionar em água fervente por 6 minutos.
3. Escorrer e colocar na água gelada e escorrer novamente.
4. Retirar a casca.
5. Voltar a cozinhar até amolecer.
6. Escorrer e deixar esfriar.
7. Acrescente o sal, cebola, tomate e tempero verde picado e vinagre.
8. Está pronto para servir.

***Obs.:** Pode ser gelada.





LASANHA NUTRITIVA

Responsável: Cristine Susana Rauber Heckler

Município: São Luiz Gonzaga

Escola: E.E.E.F. Pe. Augusto Preussler



TEMPO DE PREPARO: 2H



RENDIMENTO: 49 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 500 g de massa para lasanha
- 500 g de queijo fatiado

Molho de frango:

- 500 g de peito de frango (cozido e desfiado)
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 250 g de cebola (picada)
- 700 g de tomate (picado)
- 200 g de pimentão (amarelo, verde e vermelho picados)
- 4 colheres de extrato de tomate
- 3 colheres (sopa) rasa de sal
- 3 folhas de couve folha (picada)
- 5 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 xícara de talo e folhas de beterraba (picados)
- 1 xícara de talo e folha de cenoura (picados)
- 1 xícara de talo e folha de batata doce (picados)
- ½ xícara de tempero verde (salsa e cebolinha picados)

Molho branco:

- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (café) de manjerona
- 150 g de couve flor
- 150 g de brócolis

Salada:

- 2 xícara de couve folha picada
- 2 xícara de pimentão picado (verde, vermelho e amarelo)
- 1 xícara de ora-pro-nóbis picado
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de talos e folhas de batata doce (cozidos)
- ½ xícara de couve flor (decoração)
- ½ xícara de beterraba
- Vinagre e sal a gosto





LASANHA NUTRITIVA

MODO DE PREPARO

Molho de frango:

1. Em uma panela colocar a manteiga para dourar a cebola, logo após acrescentar o tomate, extrato de tomate e o sal, deixar cozinhar uns minutos.
2. Acrescentar na panela o frango e misturar.
3. Adicionar junto os talos e folhas da cenoura, beterraba, batata doce, ora-pro-nóbis, couve folha e pimentão, deixar cozinhar até amolecer os talos, após acrescentar o tempero verde.

Molho branco:

1. Em uma panela adicionar a manteiga e a farinha deixando dourar.
2. Em seguida adicionar o leite, sal e a manjerona e desligar o fogo.
3. Levar para o liquidificador até ficar um creme homogêneo (em torno de 3 minutos).
4. Adicionar o creme novamente na panela deixando cozinhar até criar uma consistência mais firme, desligue e reserve.
5. Em outra panela cozinhar a couve flor e o brócolis, após cozido escorrer os legumes.
6. Misturar os legumes cozidos ao molho branco.

Lasanha:

1. Em um refratário começar a montagem com uma camada de molho de frango, uma camada de massa, após uma camada de molho branco, em seguida uma camada de fatias de queijo, e assim sucessivamente até terminar os ingredientes.
2. Levar ao forno preaquecido em 300 °C por 10 minutos, deixando por 25 minutos em 350 °C, e mais 5 minutos com o dourador ligado.
3. Após retirar do forno, decorar a gosto com folhas de batata doce, tiras de cenoura e beterraba, e brócolis.

Salada:

1. Em um refratário misturar todos os ingredientes e por último adicionar o sal e vinagre a gosto.
2. Decoração a gosto, com tiras de cenoura e beterraba, pimentão e couve flor.

***Obs.:** Higienizar todos os legumes e verduras.



E-book de Receitas

35^a CRE



Receita Campeã Regional **BOLINHO SABOR DE ROÇA**

Responsáveis: Flaviana Oliveira dos Santos e Rita Neide Marques Dutra

Município: Unistalda

Escola: E.E.E.B. João Aquino



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz cozido (sobra do dia anterior) (200 g)
- 1 xícara de feijão carioca cozido e amassado com caldo (sobra do dia anterior) (250 g)
- 1 xícara de cenoura crua ralada (90 g)
- 1 xícara de abóbora cabotiá crua ralada (90 g)
- 1 xícara de tomate sem semente picado (150 g)
- 1 xícara de repolho cru picadinho (70 g)
- 1 xícara de talos de couve picados (115 g)
- ½ xícara de couve picada (20 g)
- 2 folhas de ora-pro-nóbis picada (4 g)
- 1 ovo (50 g)
- Farinha de aveia até dar o ponto (90 g)
- Meia cebola picada (40 g)
- 1 dente de alho amassado (5 g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó (5 g)
- Sal a gosto
- Tempero verde a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite para untar (15 ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture o arroz, o feijão amassado, os legumes picados, o tempero verde e as folhas de ora-pro-nóbis.
2. Acrescente o ovo, a farinha, a cebola, o alho, o sal e o fermento.
3. Misture bem até formar uma massa firme; se necessário acrescente mais farinha de aveia.
4. Modele os bolinhos com as mãos, faça pequenos bolinhos ou croquetes e disponha na assadeira untada com azeite.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo para dourar dos dois lados.



LASANHA ANIBAL

Responsável: Danny Souza da Silva

Município: Maçambará

Escola: I.E. Anibal Benevolo



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

Massa:

- 2 ovos inteiros (100 g)
- 2 colheres de manteiga (40 g)
- 1 xícara de leite (200 ml)
- 1 colher (café) de sal (2 g)
- 6 colheres (sopa) de farinha (60 g)
- 1 colher (sopa) de fermento (10 g)

Molho:

- 1 kg de peito de frango
- 2 cebolas médias (300 g)
- 3 tomates (540 g)
- Tempero a gosto

Creme branco:

- 500 ml de leite (500 ml)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (30 g)
- Sal a gosto

Diversos:

- 500 g de tomate

MODO DE PREPARO

Molho de frango:

1. Prepare o peito e tempere a gosto com tempero, tomate, cebola. Reserve.

Molho branco:

1. Junte o leite e o amido junto com uma pitada de sal a gosto. Reserve.

Massa:

1. Junte todos os ingredientes (exceto o fermento) e bata no liquidificador até formar uma massa lisa.

Montagem da lasanha:

1. Em uma forma adicione as seguintes camadas:

- tomate fatiado em rodellas
- Molho de frango
- Massa da lasanha
- Queijo fatiado
- Creme branco

***Obs.:** Se preferir, adicione orégano e leve ao forno por 40 minutos.





TORTA DE LEGUMES

Responsáveis: Andreia Alves Pereira e Mara Regina Alves Pereira

Município: São Borja

Escola: I.E. Pe. Francisco Garcia



TEMPO DE PREPARO: 45 MIN



RENDIMENTO: 20 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 400 g de farinha de trigo
- 3 ovos (150 g)
- 1 colher (chá) de sal (2 g)
- 50 g de queijo ralado
- 150 g de cenoura cozida e picada - corte brunoise
- 100 g de ervilha caseira pré-cozida
- 100 g de milho
- 300 g de brócolis cozido
- 100 g de tomate picado - corte brunoise
- 60 g de cebola picada - corte brunoise
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (10 g)
- 200 ml de leite
- 1 lata de sardinha (125 g)

MODO DE PREPARO

- 1.** Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2.** Cozinhe o brócolis, cenoura, ervilha e milho.
- 3.** Em seguida, pique o tomate, a cebola, a cenoura, a cebola e o brócolis em corte brunoise.
- 4.** Em um *bowl*, adicione os ingredientes secos.
- 5.** Acrescente os ovos, o óleo e misture bem até formar uma massa homogênea.
- 6.** Adicione o queijo ralado, leite, todos os legumes já picados e a sardinha. Misture novamente.
- 7.** Por último, acrescente o fermento, misturando delicadamente.
- 8.** Despeje a massa em uma forma untada e finalize com queijo ralado e tempero verde picado por cima.
- 9.** Leve ao forno por aproximadamente 45 minutos.





ARROZ COLORIDO DO SEU ALCEU

Responsáveis: Joseane Pessota e Silvana de Lurdes Ronssani

Município: Santiago

Escola: E.E.E.F. Alceu Carvalho



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 50 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 ½kg de arroz branco
- 3 cenouras (grandes) picadas (500 g)
- 2 chuchus picados (600 g)
- 200 g de ervilha
- 200 g de milho verde
- 1 cabeça grande de brócolis ou um maço de couve picada (300 g a 500 g)
- 2 cebolas médias (300 g)
- 1 dente de alho (5 g)
- carne moída (300 g)
- 1 maço pequeno de tempero verde picado (100 g)
- 4 colheres de óleo (60 g)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne moída, uma pitada de sal e mexa até que fique bem soltinha e dourada.
- 2.** Adicione o arroz e refogue por 5 a 10 minutos, aproximadamente.
- 3.** Acrescente os demais ingredientes picados e ajuste o sal a gosto.
- 4.** Cubra o arroz com água e cozinhe com a panela semiaberta, até que os grãos estejam macios e a água tenha sido absorvida.
- 5.** Finalize adicionando o tempero verde picado, misture delicadamente e sirva em seguida.





TORTILHA DE LEGUMES COM AVEIA

Responsável: Claudete Aparecida de Moura Gonzatto

Município: Santiago

Escola: C.E. Monsenhor Assis



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 24 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 10 ovos (500 g)
- 1 brócolis (500 g)
- 1 couve-flor (600 g)
- 1 cebola grande (200 g)
- 1 sachê de milho em conserva (170 g)
- 4 cenouras médias (480 g)
- 4 folhas de couve picadas (80 g)
- ½ pimentão verde picado (75 g)
- ½ pimentão amarelo picado (75 g)
- ½ pimentão vermelho picado (75 g)
- ½ xícara de óleo (120 ml)
- ½ xícara de açúcar (100 g)
- 3 xícaras de farinha de aveia (300 g)
- ½ Colher (sopa) de Sal (7 g)
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó químico para bolos (15 g)
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogue a cebola picada e as cenouras raladas em um fio de óleo.
 2. Em seguida, misture todos os ingredientes em uma vasilha.
 3. No liquidificador, bata 10 ovos por 3 minutos e, depois, acrescente-os à vasilha com os demais ingredientes.
 4. Por último, adicione o fermento em pó químico e misture delicadamente.
 5. Assar numa forma quadrada e untada.
- *Obs.:** Se quiser, pode-se polvilhar sementes de gergelim e orégano. Fica linda, nutritiva e muito saborosa.





ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE

Responsável: Milene Solange Santos Almeida

Município: Santiago

Escola: E.E.E.F. João Eduardo Witt Schmitz



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 24 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de batata doce
- 500 g de frango desfiado
- 1 colher de margarina (20 g)
- ½ copo de leite (100 ml)
- 200 g de queijo mussarela
- 1 copo de requeijão caseiro (200 g)

MODO DE PREPARO

- 1.** Descasque as batatas, corte-as ao meio e cozinhe em água com sal até ficarem macias.
- 2.** Escorra a água, amasse bem as batatas ainda quentes, acrescente o leite e a margarina e misture até obter um purê liso e homogêneo. Reserve.
- 3.** Em um recipiente, misture o frango desfiado com o requeijão até formar um recheio cremoso.
- 4.** Unte um refratário e espalhe metade do purê de batatas no fundo.
- 5.** Distribua uma camada do frango cremoso sobre o purê.
- 6.** Cubra com o restante do purê e finalize com a mussarela por cima.
- 7.** Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos, ou até aquecer bem e gratinar levemente.



E-book de Receitas

36^a CRE



Receita Campeã Regional **OMELETE NUTRI BEM COM CREME DE ESPINAFRE, SALADA VERDE E TOMATE CEREJA**

Responsáveis: Luciana Campos Cavalheiro e Vera Lúcia dos Santos Dorneles

Município: Ijuí

Escola: E.T.E. 25 de Julho



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 10 ovos
- 200 g de cenoura crua ralada com casca
- 100 g de ervilha em lata
- 100 g de milho verde em lata
- 20 g de salsa fresca picada
- 10 g de cebolinha picada
- 15 g de alho picado
- 50 ml de óleo vegetal para untar
- 300 g de queijo parmesão em pedaços
- 20 palitos de madeira para prender (palito de dente)
- 25 g de sal fino
- 5 g de orégano

Creme de Espinafre:

- 8 ovos cozidos gelados
- 10 g de sal
- 150 ml óleo vegetal gelado
- 200 ml de leite bem gelado
- 50 g de espinafre com folhas e talos picados
- 6 ml de suco de limão
- Ingredientes para a salada:
- 30 g de folhas verdes (alface)
- 200 g de tomate cereja

MODO DE PREPARO

- 1.** Quebre os ovos em uma vasilha e despeje no liquidificador, bata por dois minutos e reserve, em uma vasilha adicione a ervilha, milho, salsa, cebolinha e alho picados, cenoura ralada, queijo parmesão, sal e orégano, após adicione os ovos já batidos aos ingredientes, misture levemente.
- 2.** Aqueça a frigideira com um fio de óleo vegetal, adicione a mistura, à medida que for ficando firme e dourada solte as laterais com a ajuda de uma espátula e vire para dourar o outro lado.
- 3.** Corte a mistura em tiras e enrole prendendo com a ajuda de um palito dental, distribua o restante do queijo parmesão em cima deste rolo, para finalizar.
- 4.** Decore o prato com folhas de alface e tomate cereja e sirva.

Creme de Espinafre:

- 1.** Destaque as folhas dos talos de espinafre lave-os sob água corrente e faça a devida higienização
- 2.** No liquidificador junte os ovos cozidos, óleo vegetal, o leite, o sal e o espinafre picado, bata até formar um creme liso, feito isso acrescente o suco de limão.





PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO

Responsável: Lenir Inês Avozani Albrecht

Município: Ijuí

Escola: E.E.E.M. Otávio Caruso Brochado da Rocha



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Recheio de Frango:

- 1 peito de frango desossado de 400 g
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de óleo
- 10 g de sal
- 10 g de orégano

Massa da Panqueca:

- 3 ovos
- 100 ml de leite
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 1 colher chá de açúcar
- 1 colher café de sal
- 200 g de farinha de trigo

Molho Branco:

- $\frac{1}{2}$ cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de farinha de trigo
- 1 copo de leite (medida de um copo de americano)
- 150 g de queijo

MODO DE PREPARO

Recheio de Frango:

1. Cozinhe o peito de frango com água, sal, orégano e um dente de alho até ficar macio.
2. Desfie o frango.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola.
4. Acrescente o frango desfiado, acerte o sal e misture bem. Reserve.





PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO

MODO DE PREPARO

Massa da Panqueca:

1. Adicione em uma bacia os ovos, o sal, açúcar e misture com um Fouet
2. Acrescente o leite, misture novamente e aos poucos acrescente a farinha de trigo, mexendo sempre até obter uma massa lisa.
3. Derreta a manteiga, acrescente aos poucos na massa.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e, com uma concha, coloque uma porção da massa.
5. Espalhe bem e doure dos dois lados.
6. Repita até terminar a massa. Reserve.

Molho Branco:

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem até dourar.
3. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre, até obter um molho cremoso.
4. Acrescente o queijo em pedaços pequenos, mexendo até derreter o queijo.

Montagem:

1. Recheie cada panqueca com o frango desfiado e enrole.
2. Coloque-as em um refratário.
3. Cubra com o molho branco.
4. Leve ao forno por alguns minutos para aquecer e gratinar, se desejar.





FILÉ DE PEIXE EMPANADO E ARROZ COM BRÓCOLIS

Responsável: Vanderleia de Moura

Município: Ajuricaba

Escola: E.E.E.F. João Carlini



TEMPO DE PREPARO: 1H



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Peixe:

- 1 kg de filé de peixe
- 3 dentes de alho picado
- 100 g de pimentão picado
- 2 colheres sopa rasa de sal
- 200 ml de óleo
- Suco de 1 limão
- ¼ de limão para decorar
- 1 xícara chá de farinha de milho
- 1 galho de alecrim
- 1 galhinho de salsa

Arroz e Brócolis:

- 2 ½ xícaras de chá de arroz
- 5 xícaras de chá de água
- 50 ml de óleo
- 300 g de brócolis picado
- 1 colher de sopa de sal

MODO DE PREPARO

Peixe:

1. Retire os filés do congelador e descongele sob refrigeração.
2. Em seguida tempere o peixe com sal, alho, pimentão, suco de limão e alecrim (se preferir. e armazene novamente sob refrigeração.
3. Passe os filés um por um na farinha de milho e reserve.
4. Unte a assadeira com óleo e polvilhe com um pouquinho de farinha de milho.
5. Disponha os filés um a um, já empanados na farinha de milho.
6. Regue com o restante do óleo e coloque para assar, em forno preaquecido a 250 °C, por 45 minutos, ou até que os filés estejam levemente dourados.





FILÉ DE PEIXE EMPANADO E ARROZ COM BRÓCOLIS

MODO DE PREPARO

Arroz com brócolis:

1. Leve ao fogo médio, uma panela com óleo e brócolis picado.
2. Frite os brócolis até que ele murche um pouco.
3. Acrescente o arroz, misture a água e tempere com sal.
4. Tampe a panela, abaixe o fogo e então cozinhe até a água secar.
5. Desligue o fogo e reserve.

Montagem e decoração do prato:

1. Retire o filé do forno.
2. Acrescente no prato uma porção do filé e uma porção do arroz.
3. Decore com o limão, o alecrim e a salsa. Sirva.





ALMÔNDEGAS AO MOLHO VERMELHO COM PURÊ DE AIPIM COM MOLHO BRANCO

Responsável: Lisane Lúcia Bandeira Neumann

Município: Ajuricaba

Escola: E.E.E.F. Medianeira



TEMPO DE PREPARO: 30 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Almôndegas:

- 300 g carne moída
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 5 colheres sopa de farinha rosca
- 4 colheres sopa tempero verde picadinho
- 1 copo americano de leite
- 1 copo americano de farinha de trigo

Purê de aipim:

- 500 g de aipim

Molho Branco:

- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de chá de sal
- tempero verde a gosto
- 1 colher de sopa de amido de milho
- tempero verde a gosto

Molho para Almôndegas:

- 4 cebolas média
- 5 tomates maduro
- 1 pimentão médio
- 1 e meia colher de sal
- 2 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

Almôndegas:

1. Misturar a carne moída, o sal, o ovo, a farinha de rosca e o tempero verde em uma bacia.
2. Fazer as bolinhas de mais ou menos 15 gramas cada.
3. Em uma bacia coloque o leite e em outra a farinha de trigo.
4. Passe as almôndegas primeiro no leite em seguida na farinha de trigo e coloque para assar por 20 minutos no forno a 180 °C.





PANQUECA DE FRANGO AO MOLHO BRANCO

MODO DE PREPARO

Molho:

1. Higienizar a cebola, o tomate e o pimentão.
2. Picar a cebola, o pimentão em cubinhos.
3. Descascar o tomate e cortar em cubinhos.
4. Refogar a cebola no óleo, acrescentar o tomate e o pimentão, fritar bem, no final acrescentar o sal, se for necessário acrescentar um pouco de água até ficar na consistência desejada.
5. Quando as almôndegas estiverem assadas acrescentar ao molho e deixar cozinhar um pouco.

Molho branco e o purê de Aipim:

1. Em uma panela coloque a água, o leite em pó e o amido de milho e mexendo sempre deixe ferver até engrossar, quando engrossar acrescentar o tempero verde e reserve.
2. Em uma panela coloque o aipim, cubra de água, coloque o sal e deixe cozinhar até amolecer.
3. Quando o aipim estiver bem cozido retire os fios e coloque em uma bacia e amasse bem com um garfo.
4. Após de tudo muito bem amassado misture o molho branco reservado e sirva acompanhado das almondegas com o molho vermelho.





TORTA QUENTE DE MANDIOCA

Responsável: Denise Sueli Silveira dos Santos

Município: Ijuí

Escola: E.E.E.F. Osvaldo Aranha



TEMPO DE PREPARO: 50 MIN



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Torta:

- 500 g de mandioca cozida
- 1 colher sopa de margarina
- 1 maço de tempero verde
- 300 g de queijo mussarela
- 1 colher sobremesa de sal

Molho vermelho:

- 1 cenoura média picada
- 1 beterraba média picada
- 4 tomates maduros picados
- 2 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Torta:

- 1.** Adicione a mandioca ainda quente no processador, adicione o sal, a margarina, 2 fatias de queijo e processar.
- 2.** Após processados os alimentos, adicionar tempero verde picado e colocar em uma assadeira.
- 3.** Cobrir com o molho vermelho e logo cobrir com as fatias de queijo.
- 4.** Levar ao forno por 30 minutos ou até derreter o queijo.

Molho vermelho:

- 1.** Higienizar a cenoura e os tomates e cortar em pedaços médios.
- 2.** Descascar a beterraba e as cebolas e cortar em pedaços médios.
- 3.** Descascar os dentes de alho.
- 4.** Ponha para grelhar todos os ingredientes (lembrar de colocar o óleo e o sal).
- 5.** Após grelhar, bater tudo no liquidificador.



E-book de Receitas

39^a CRE



Receita Campeã Regional

LASANHA DE MANDIOCA

Responsável: Laís Helena Fidélis Binsfeld

Município: Não-me-toque

Escola: E.E.E.F. Geny Vieira da Cunha



TEMPO DE PREPARO: 2H30



RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

Molho vermelho:

- 2 kg de mandioca cozida, sem o fiapo e amassada
- 1 ½ kg de frango cozido desfiado ou carne moída
- 300 g de tomates
- 250 g de cebolas
- 1 maço de tempero verde (150 g)
- 5 g de orégano
- 400 g de queijo fatiado
- 50 g de pimentão verde
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate (45 g)
- sal a gosto

Molho branco:

- 250 g de cebolas
- 2 colheres (sopa) de manteiga (30 g)
- 50 g de queijo ralado
- 1 litro de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (30 g)
- sal a gosto

Decoração:

- 2 cenouras médias (120 g)
- 1 cabeça de alface
- 10 tomates (1 kg) médios bem firmes e bem vermelho
- 10 tomates (150 g) cerejas
- 10 galhos (16 g) de salsa fresca
- 10 galinhos (60 g) de manjeriço fresco

MODO DE PREPARO

Molho vermelho:

1. Refogar a carne escolhida temperada em uma panela à parte.
2. Cozinhar os demais ingredientes do molho vermelho, reservar até esfriar e bater no liquidificador.
3. Depois do molho pronto acrescentar o tempero verde picado.





Receita Campeã Regional
LASANHA DE MANDIOCA

MODO DE PREPARO

Molho branco:

1. Picar as cebolas e refogar com a manteiga, adicionar o queijo, a farinha de trigo, o sal e o leite mexendo sempre em fogo baixo até ficar consistente.
2. Reserve até esfriar, após bater no liquidificador.

Montagem:

1. Inserir, na forma untada com manteiga, os ingredientes na seguinte ordem:
 - Purê de mandioca
 - Molho branco
 - Uma camada de queijo fatiado
 - Purê de mandioca
 - Molho vermelho
 - Mais uma camada de queijo
2. Levar para assar em forno preaquecido a 180 °C até o queijo derreter.





GALINHADA COM MANDIOQUESE

Responsável: Adriana Jeni Weber

Município: Coqueiros do Sul

Escola: E.E.E.B. José Gomes Portinho



TEMPO DE PREPARO: 1H30



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

Galinhada:

- 1 kg coxa e sobrecoxa
- 2 xícaras de arroz (400 g)
- 2 tomates (300 g)
- 1 cebola (150 g)
- 5 dentes de alho grandes (50 g)
- 1 maço de tempero verde (150 g)
- 100 g de pimentão
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate (45 g)
- 2 colheres de sopa de açúcar (50 g)
- 1 folha de louro (½g)
- 1 colher de chá de alecrim (2 g)
- 1 colher de sopa rasa de orégano (5 g)
- Sal a gosto
- Uma pitada de amor

Mandioquese:

- 500 g de mandioca cozida, picada em pedaços pequenos e sem fiapos
- 2 ovos cozidos (100 g)
- ½ xícara de leite integral (150 ml)
- Suco de ½ limão (15 ml)
- 1 dente de alho (10 g)
- ½ xícara de óleo de soja para dar ponto ao molho (120 ml)
- Sal a gosto
- Vinagre a gosto

MODO DE PREPARO

Galinhada:

1. Adicione o óleo para aquecer e acrescente o açúcar, quando este começar a caramelizar.
2. Após adicione o frango já temperado e deixe fritar, mexa de vez em quando até começar a dourar a carne.





GALINHADA COM MANDIOQUESE

MODO DE PREPARO

3. Depois acrescente a cebola e o alho picados para deixar dourar e só depois acrescente o tomate, o pimentão e por último o extrato de tomate. Acrescente o arroz e logo em seguida a água para o cozimento.
4. A galinhada precisa estar molhadinha (com caldo), por último acerte o sal e acrescente o tempero verde. O ponto do arroz precisa ser al dente.

Mandioquese:

1. Bater tudo no liquidificador até dar ponto na maionese, misturar com a mandioca já picadinha.
2. Acrescentar o tempero verde picado a gosto.





STROGONOFF

Responsável: Antoniela Gomes

Município: Carazinho

Escola: E.E.E.B. Érico Veríssimo



TEMPO DE PREPARO: 30 MIN



RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de gado (patinho)
- 300 g de tomate
- 50 g de alho
- 300 g de cebola
- 200 g de manteiga
- 200 ml de leite
- 1 lata de extrato de tomate (350 g)
- 250 g de amido de milho
- 4 colheres de sopa de sal
- 50 g de orégano
- 50 g de chimichurri

MODO DE PREPARO

- 1.** Cortar a carne em cubos e refogar a carne com alho, cebola e tomate, colocar sal.
- 2.** Adicionar extrato de tomate, deixar ferver e adicionar 2 colheres de amido de milho e reservar.
- 3.** Depois, refogar a cebola, alho com a manteiga e temperos, ir adicionando o leite aos poucos e deixar uns minutos no fogo, após adicionar 2 colheres de sopa amido de milho e o sal.
- 4.** Para finalizar, juntar os dois molhos e deixar encorpar.
- 5.** Adicione 2 pitadas de orégano e chimichurri.



Concurso

Nutruindo a **EDUCAÇÃO**

Programa Nacional de Alimentação Escolar

SEDUC RS

***Valorizando quem Transforma
Alimentação em Cuidado***

Mais do que receitas, este e-book é um celeiro de histórias, dedicação e afeto. Cada prato aqui apresentado é fruto do talento das merendeiras que, com criatividade e amor, transformam a alimentação escolar em um gesto de cuidado e saúde.

Este é um convite para celebrar a diversidade de sabores, a cultura alimentar gaúcha e a força de quem nutre nossos estudantes todos os dias. Porque alimentar é educar. E educar é transformar.

