



PR**ODAL**
Banco de Alimentos

RECEITAS COM

Mix de Legumes



2021



O PRODAL (INSTITUTO CEASAMINAS), é uma Organização da Sociedade Civil sem fins lucrativos que, desde 2006, tem por objetivo principal trabalhar para evitar o desperdício de alimentos, destinando-os para pessoas em situação de vulnerabilidade social e risco alimentar.

Diariamente, trabalhamos recolhendo alimentos que perderam o valor comercial, mas que preservam suas características sanitárias e nutricionais. Esses alimentos são selecionados, higienizados e distribuídos para mais de 180 instituições sociais cadastradas, que atendem várias pessoas em situação de vulnerabilidade social e nutricional. Hoje beneficiamos mais de 27.000 pessoas por semana.

Trata-se de uma garantia básica, de garantir saúde, principalmente para idosos, crianças e adolescentes institucionalizados que, sem esse auxílio, ficariam sem condições de ter um desenvolvimento e uma educação de qualidade.

Os alimentos doados são recolhidos dentro da CEASAMINAS, em empresas parceiras, produtores rurais, no entorno e também diretamente no campo, em parceria com produtores rurais que fazem a doação de alimentos novos.

No PRODAL, os alimentos são selecionados e higienizados, garantindo que o que será doado está perfeitamente em condições de consumo.

Todos esses alimentos uma vez selecionados, são doados diariamente para as instituições beneficiadas. Cada instituição tem o seu dia da semana e turno (manhã ou tarde) para vir buscar as doações. São as instituições que fazem a ponte final, utilizando esses alimentos para garantir a nutrição das pessoas atendidas e acolhidas por elas.

SAIBA MAIS SOBRE NOSSO PROJETO EM NOSSO SITE E REDES SOCIAIS

www.prodal.com.br

INSTAGRAM: @ICEASAMINAS





MIX DE LEGUMES

A combinação de cinco legumes desidratados, acrescidos de macarrão e proteína de soja, compõem o MIX DE LEGUMES, que funciona como um complemento alimentar de altíssimo equilíbrio nutricional, proporcionando uma alimentação saudável e balanceada.

O MIX DE LEGUMES é extremamente prático, fácil de armazenar, possui longo prazo de validade (mais de um ano) e rende muito.

25 gramas do MIX, equivale a mais de 150 gramas de legumes in natura, além de levar carboidrato e proteína!

Com um quilo do MIX DE LEGUMES é possível fazer, por exemplo, uma sopa para alimentar 40 pessoas. É importante ressaltar que uma sopa preparada com o MIX DE LEGUMES supera em muito o padrão das sopas comercializadas no mercado, por ser extremamente nutritiva, balanceada e 100% natural.

Com o MIX você pode preparar diversas receitas como as que estamos trazendo para você aqui nesse livro e também pode criar as suas! Essa versatilidade torna o produto, um importante componente na variação do cardápio, de forma rica e saudável!

Esperamos que você goste do nosso produto, das nossas receitas e que use toda sua criatividade para criar as suas!

SAIBA MAIS SOBRE NOSSO PROJETO EM NOSSO SITE OU ENTRE EM CONTATO:

www.prodal.com.br



(31) 99837-1216



(31) 3399-3433





SOPA MIX^{de} LEGUMES

MODO DE PREPARO



Em uma panela coloque cebola, alho e tempero à gosto.



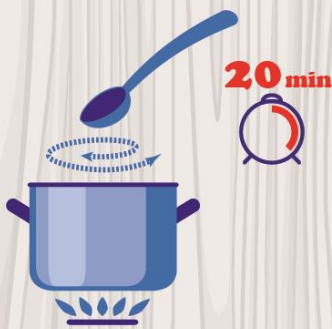
Reogue.



Adicione água fervente na medida da receita.



Adicione o MIX DE LEGUMES na quantidade da receita.



Misture bem!



Cozinhe em panela parcialmente tampada por 20 minutos, mexendo vez ou outra.

SUGESTÃO: você pode acrescentar algum outro alimento disponível, como: linguiça, frango, carne desfiada, cebolinha, salsinha, ovos, feijão.

CONSERVAÇÃO: a embalagem deve ser mantida em local fresco, ventilado, seco e ao abrigo de luz solar. Em caso de consumo parcial, manter a embalagem fechada e guardada.

SOPA MIX DE LEGUMES

INGREDIENTES:

- Mix de Legumes desidratados
- Óleo de sua preferência, manteiga ou margarina
- Água fervente
- Temperos – Sal, cebola, alho, colorau ou outros a seu gosto

MODO DE PREPARO:

1 - Em uma panela refogue temperos a gosto (cebola, alho, caldo de legumes e sal a gosto) no azeite ou manteiga.

2 - Acrescente água, de acordo com a quantidade de MIX que vai preparar (veja tabela abaixo).

2 - Coloque o MIX de acordo com a quantidade de refeições que deseja preparar (veja tabela ao lado). Misture bem!

4 - Espere ferver e cozinhe por 20 minutos, ou até o ponto que desejar, com a panela parcialmente tampada, mexendo de vez em quando.

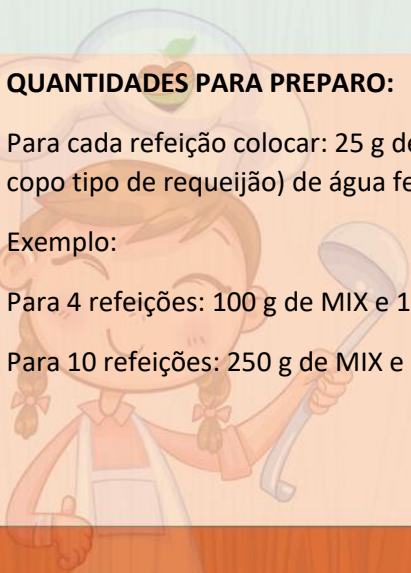
QUANTIDADES PARA PREPARO:

Para cada refeição colocar: 25 g de MIX (duas colheres de sopa) e 300 ml (um copo tipo de requeijão) de água fervente.

Exemplo:

Para 4 refeições: 100 g de MIX e 1,2 litros de água fervida.

Para 10 refeições: 250 g de MIX e 3 litros de água fervida.



ESTROGOMIX (Estrogonofe com Mix)

INGREDIENTES:

- 100gr de Mix de Legumes desidratados
- 1kg de carne (chã de dentro ,alcatra, patinho ou filé de frango)
- 1 cebola picada
- 3 latas de creme de leite
- 1 copo de requeijão
- 3 colheres de caldo de legumes em pó
- 1 sachê de extrato de tomate
- 3 dentes de alho picado
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero); após cozinhar o mix bata ele no liquidificador até ficar em ponto de creme e reserve; corte a carne selecionada em tirinhas ou pequenos cubos , tempere com alho e sal; coloque o azeite para esquentar e comece a selar a carne ,não deixe fritar muito para que a carne não fique dura; adicione cebola o caldo de legumes e doure junto com a carne; depois de dourada, adicione o extrato de tomate e o creme de Legumes feito com o Mix dentro da panela e mexa; adicione o sal a gosto; cozinhe por 5 minutos e acrescente creme de leite e o requeijão; deixe ferver um pouco, sempre misturando.

Sirva com arroz branco , batata palha e milho.

RECEITA DE THIAGO ELVIS



PÃO MIX DE QUEIJO (Pão de Queijo de Mix)

INGREDIENTES:

- 1kg de polvilho azedo
- 100gr de Mix de legumes desidratados
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 6 ovos
- 300g de queijo meia cura ralado
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos; em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal; despeje sobre o polvilho e misture bem; depois que já estiver frio acrescente 100gr de mix de legumes cozido (o Mix pode ser usado inteiro ou processado) e os ovos; misture bem e junte com o queijo ralado; amasse bem até que a massa fique homogênea e solte das mãos: esse é o ponto; para enrolar facilmente deixe a massa descansar por 10 minutos.; unte as mãos e enrole bolinhas; disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; asse em forno médio (180º C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

DICAS:

Não se deve acrescentar os ovos com a massa quente porque os ovos cozinham e os pães de queijo cresceram pouco.

Podem ser congelados; coloque em uma assadeira leve ao freezer quando congelarem acondicione em saquinhos plásticos, quando assar leve direto do freezer para o forno quente.

RECEITA DE MARIA EDINA (DONA EDINA)

PASTEL DESCONSTRUÍDO

INGREDIENTES:

- 1 pct Massa de Pastel (grande)
- 100gr Mix de Legumes desidratados
- 500gr Carne Moída
- 250gr Bacon
- 1 Cebola
- 1 colher caldo de carne em pó
- 1 sachê extrato de Tomate
- Azeite
- Alho Sal a gosto
- Manjeriçã a gosto

MODO DE PREPARO:

Recheio:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero). Frite o Bacon; em seguida adicione cebola e o caldo de carne para refogar a carne junto com o bacon; adicione extrato de tomate, manjeriçã e deixe refogar por alguns minutos e adicione o Mix de legumes cozido e triturado.

Massa:

Corte a massa em 4 partes.

Unte um tabuleiro e pincele a massa com azeite .

Coloque para assar por aproximadamente 10 minutos ou até a massa dourar em forno médio (150º C).

Após a retirada do forno, coloque o recheio em uma tigela e monte em um prato adicione as casquinhas ao redor.

DICA:

Utilize o recheio feito com o mix em sua receita tradicional de pastel.



MIX QUIBE

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de Mix de Legumes (160 g)
- 4 (quatro) xícaras (chá) de trigo para quibe (540 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo ou azeite (80 ml)
- 3 (três) dentes de alho
- 2 (duas) cebolas;
- Hortelã picado
- Sal a gosto

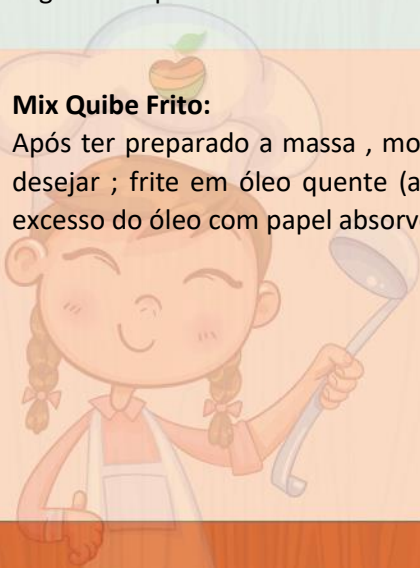
MODO DE PREPARO:

Mix Quibe Assado:

Deixe o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos); esprema bem; cozinhe o Mix de Legumes com 8 (oito) xícaras (chá) de água (1,6 litro) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue o Mix de legumes com a metade do óleo, a cebola e o alho; adicione sal a gosto; acrescente o Mix de Legumes refogado ao quibe, a hortelã e a outra metade de óleo ou azeite e misture bem; pré-aqueça o forno a uma temperatura de aproximadamente 200º C (médio-alto); unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo e asse por cerca de 30 a 40 minutos.

Mix Quibe Frito:

Após ter preparado a massa, modele ela em formato de quibe ou a forma que desejar; frite em óleo quente (aproximadamente 2 xícaras de óleo) e retire o excesso do óleo com papel absorvente.



MIX QUIBE RECHEADO

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de Mix de Legumes (160 g)
- 4 (quatro) xícaras (chá) de trigo para quibe (540 g)
- 3 xícaras (chá) de óleo ou azeite (80 ml)
- 3 (três) dentes de alho
- 2 (duas) cebolas;
- Queijo Mussarela em cubos
- Hortelã picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos); esprema bem; cozinhe o Mix de Legumes com 8 (oito) xícaras (chá) de água (1,6 litro) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue o Mix de legumes com a metade do óleo, a cebola e o alho; adicione sal a gosto; acrescente o Mix de Legumes refogado ao quibe, a hortelã e a outra metade de óleo ou azeite e misture bem; faça bolinhas com a massa do quibe adicione a Mussarela em cubos; em seguida coloque 2 xícaras de óleo em uma panela , deixe esquentar , em seguida frite os bolinhos.



CROQUETE DE MIX

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) Mix de Legumes
- 250gr carne moída
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 3 colheres (sopa) farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) margarina
- 1 xícara (chá) leite
- 2 xícaras (chá) óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

RECHEIO:

Em uma panela , adicione cebola ,alho e sal para refogar a carne e deixe refogar por alguns minutos; em seguida reserve.

MASSA:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero); Em uma panela adicione a margarina e doure a cebola com alho e sal, acrescente o caldo de galinha o leite e deixe ferver ; Acrescente o Mix de legumes , cebolinha e a farinha de trigo sempre mexendo até desprender da panela; deixe esfriar; modele em forma de croquete ; adicione o recheio; passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente; retire o excesso de óleo com papel absorvente.

SUGESTÃO PARA RECHEIO: Carne moída, frango, palmito, presunto e Mussarela , bacon ,linguiça calabresa ou legumes.

MIXPÃO ECONÔMICO

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 3 (três) xícaras (chá) de água morna (600 ml)
- 1 (uma) xícara (chá) de óleo (160 ml)
- 2 (dois) tabletes de fermento de pão (30 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de açúcar (130 g)
- 13 (treze) xícaras (chá) de farinha de trigo (1,6 kg)
- 3 (três) ovos
- 2 (duas) gemas batidas

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; coloque a água morna, o óleo e o fermento no liquidificador e bata bem; coloque em um vasilhame; acrescente o açúcar e os ovos e misture bem; coloque o Mix de Legumes e misture até ficar uniforme; acrescente a farinha de trigo aos poucos, sovando a massa (se a quantidade de farinha for insuficiente, acrescente mais conforme a necessidade a massa não deve ficar nem mole, nem dura); deixe a massa descansar por cerca de 30 minutos; unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo; trabalhe a massa e faça bolinhas de, aproximadamente, 50 g ou da forma que desejar; coloque na assadeira, pincele com gema e café e deixe crescer por aproximadamente 1 hora; asse até a massa ficar dourada. (cerca de 20 minutos).

Rendimento aproximado: 2,7 kg (54 unidades de cerca de 50 g)



PATÊMIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 1 (um) vidro grande de maionese (500 g)
- 1 (uma) cebola
- 1 (um) pimentão pequeno
- 2 (dois) dentes de alho
- Cebolinha, salsinha e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; bata no liquidificador a maionese, a cebola, o pimentão, a salsinha e a cebolinha picados; por último, misture o Mix de Legumes Desidratado.

Rendimento aproximado: 1,070 kg (35 porções)



MOLHO DE TOMATE COM MIX

O molho de tomate com MIX pode ser usado em diversos pratos como: macarronada, lasanha, berinjela assada, ou onde você precisar desse tipo de molho. O grande diferencial, é que com o MIX o molho será muito mais nutritivo e saudável, sendo uma forma de levar legumes para as refeições todos os dias!

INGREDIENTES:

- 100g de Mix de Legumes
- 10 tomates maduros sem pele e sementes
- 4 cebolas picadas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 2 folhas de louro
- 1 colher sobremesa de açúcar
- 2 tabletes de caldo de carne
- Salsa e cebolinha picadas. Sal

MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador os tomates e as cebolas.

Numa panela, com 2 colheres de sopa de óleo, refogar o alho e deixar fritar.

Colocar na panela o tomate batido com as cebolas, o MIX, o restante dos ingredientes e 750 ml de água. Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 1 hora ou até encorpar.

Acertar o tempero!

RECEITA DE BETH CARNAVAL (Dona Beth)



MIX TORTA

INGREDIENTES:

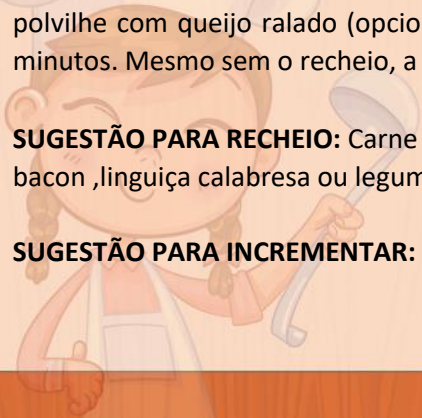
- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 3 1/2 (três e meia) xícaras (chá) de farinha de trigo (400 g)
- 3 (três) xícaras (chá) de leite (600 ml)
- 2 (duas) colheres (sopa) de margarina (60 g)
- 6 (seis) ovos (gemas separadas)
- 2 (duas) colheres (sopa) de fermento em pó (40 g)
- 1 (uma) colher (sopa) de óleo (7 ml)
- 1 (uma) cebola
- sal, caldo de galinha ou de carne, alho, cebolinha e salsinha a gosto
- 1 (uma) xícara (chá) de extrato de tomate

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; em um vasilhame coloque o Mix de Legumes, a margarina, as 6 (seis) gemas e sal a gosto; misture bem, adicione o leite e mexa, enquanto acrescenta a farinha de trigo, até engrossar; prepare o recheio da forma como quiser (veja as sugestões acima); refogue o extrato de tomate com o óleo, a cebola, temperos e reserve; bata as claras em neve, acrescente-as à massa junto com o fermento em pó e misture levemente, até que o fermento se incorpore à massa; em uma forma grande e untada, espalhe a metade da massa e coloque o recheio, cobrindo-o com a outra metade; espalhe o molho de tomate e polvilhe com queijo ralado (opcional); deixe assar em forno quente por 25 a 30 minutos. Mesmo sem o recheio, a torta é saborosa.

SUGESTÃO PARA RECHEIO: Carne moída, frango, palmito, presunto e Mussarela, bacon, linguiça calabresa ou legumes.

SUGESTÃO PARA INCREMENTAR: Orégano, queijo ralado a gosto.



MEXIDÃO COM MIX

INGREDIENTES:

- 2 1/2 (duas e meia) xícaras (chá) de Mix de Legumes (200 g)
- 1 (um) kg de arroz
- 1/2 (meio) kg de salsichas cortadas em rodela médias ou em cubos
- 2 (duas) abobrinhas médias lavadas e raladas no ralo grosso
- 4 (quatro) colheres de sopa de óleo (28 ml)
- 2 (duas) cebolas médias batidinhas
- salsinha e cebolinha picadas
- sal, temperos e pimenta a gosto

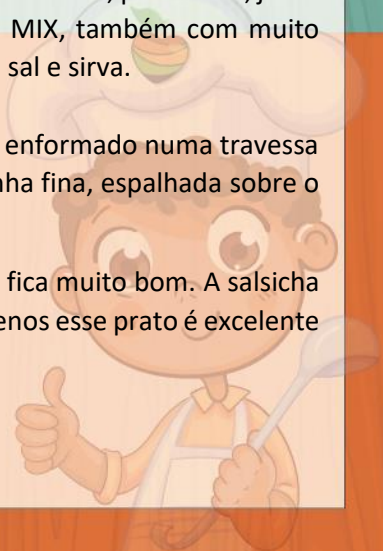
MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 10 (dez) xícaras (chá) de água (2 litros) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; numa panela grande, refogue as cebolas batidinhas em 3 (três) colheres (sopa) de óleo até ficarem douradas; em seguida, acrescente o MIX, a metade da salsinha picada e as abobrinhas raladas; misture com cuidado em fogo brando - não deixe que as abobrinhas fiquem cozidas demais; quando ficar no ponto certo, reserve sem deixar esfriar; refogue o arroz em outra panela - o arroz deve ficar bem solto; depois de pronto, coloque a salsicha cortada; junte o resto da salsinha e misture com cuidado; por último, junte o arroz com salsicha com o refogado de abobrinha e MIX, também com muito cuidado para que fiquem misturados por igual; prove o sal e sirva.

MODO DE SERVIR: Uma vez pronto, sirva bem quente, enformado numa travessa ou na própria panela de preparo; decore com a cebolinha fina, espalhada sobre o arroz; um pãozinho vai muito bem com esse prato.

DICAS: Também pode ser acrescentado queijo ralado - fica muito bom. A salsicha pode ser substituída por salame picado em cubos pequenos esse prato é excelente acompanhamento para bifes grelhados e ovo frito.

Frango desfiado também pode substituir a salsicha.



RATATOUILLE COM MIX

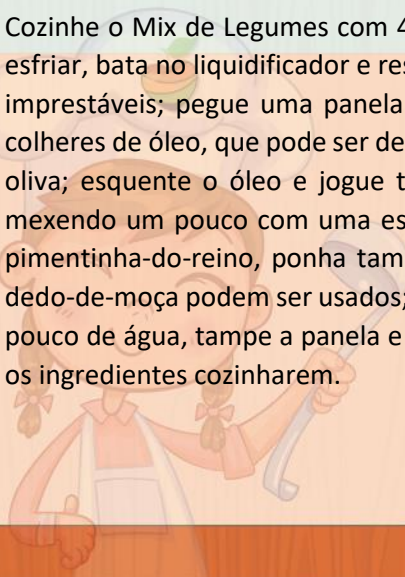
“Não vou reinventar a roda. Nada melhor do que recorrer a quem pratica culinária há milhares de anos e sabe retirar do fundo do quintal as melhores coisas para se comer. Foi por isso que me lembrei de um prato de que tanto gosto e que tem até ensinado meus netos a comerem legumes e verduras. O nome do prato é meio sofisticado, mas o resultado é de uma grande simplicidade e de grande sabor, além de alto valor nutritivo: é a ‘Ratatouille’. No duro, mesmo, é um prato provençal que, no nosso caso, vamos usar os legumes e verduras que tivermos à nossa disposição.” Edgar Mello

INGREDIENTES:

pedaços de berinjelas, nabos, salsão, tomate, cebola, um pouco de alho, couve, taioba, repolho, cenoura vermelha e amarela, salsa e cebolinha, enfim, tudo o que estiver à mão; 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g).

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; lave tudo bem lavado, retirando as partes imprestáveis; pegue uma panela ou frigideira grande, jogue nela umas 3 (três) colheres de óleo, que pode ser de soja, milho, canola ou, quem sabe, até azeite de oliva; esquente o óleo e jogue todas essas verduras e legumes; deixe refogar, mexendo um pouco com uma escumadeira; coloque sal a gosto e, se tiver uma pimentinha-do-reino, ponha também – até mesmo uns pedacinhos de pimenta dedo-de-moça podem ser usados; junte uma xícara (chá) de Mix de Legumes e um pouco de água, tampe a panela e deixe cozinhar por uns 15 minutos ou até todos os ingredientes cozinharem.



ABÓBORA COM MIX

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de Mix de Legumes (160 g)
- 1 (uma) abóbora japonesa média
- 2 (duas) cebolas médias
- 4 (quatro) colheres (sopa) de óleo (28 ml)
- sal e temperos a gosto
- salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe Mix de Legumes com 8 (oito) xícaras (chá) de água (1,6 litro) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue a abóbora normalmente com óleo, cebola e tempero a gosto; acrescente o MIX; coloque 7 (sete) xícaras (chá) de água (1,4 litro); deixe ferver até cozinhar, mexendo de vez em quando; acrescente o cheiro-verde e sirva quente.

OBSERVAÇÃO:

A abóbora pode ser substituída por outro legume disponível.



ASSADO DE BATATAS COM MIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de legumes (80 g)
- 4 (quatro) batatas grandes
- sal a gosto
- 1/2 (meia) colher (sopa) de margarina (15 g)
- 1 (uma) cebola picada
- 4 (quatro) tomates grandes
- 2 (duas) colheres (sopa) de óleo (14 ml)
- 2 (dois) ovos
- salsinha picada a gosto
- orégano a gosto
- 2 (duas) colheres (sopa) de queijo ralado (40 g)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; cozinhe as batatas com sal e esprema como se fosse fazer um purê; coloque em uma assadeira untada com margarina; refogue a cebola e o tomate no óleo e acrescente o Mix de Legumes; bata os ovos e acrescente ao refogado, junto com a salsa e o orégano; espalhe esse refogado sobre o purê de batatas; salpique queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.



BRASILEIRINHO COM MIX

INGREDIENTES:

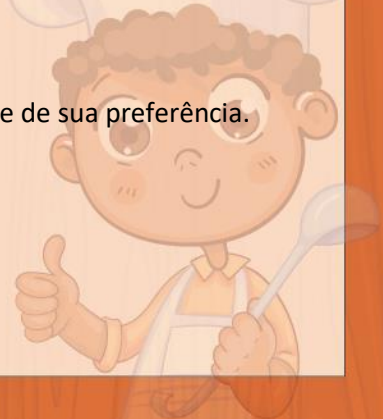
- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de legumes (80 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de feijão cru (160 g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de arroz cru (350 g)
- 2 (duas) cebolas picadas
- 2 (dois) dentes de alho
- 4 (quatro) ovos
- 1 (uma) xícara (chá) de farinha de mandioca (180 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de banana picada
- 2 (duas) colheres (sopa) de salsinha
- sal a gosto
- 3 (três) colheres (sopa) de óleo (21 ml)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; cozinhe o feijão e reserve; faça o arroz com 1 (uma) colher (sopa) de óleo, 1 (um) dente de alho e sal; reserve; doure a cebola com o restante do óleo e do alho; coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar; acrescente o Mix de Legumes, o arroz, o feijão sem o caldo e a farinha de mandioca, aos poucos; misture; tempere com sal a gosto; acrescente a banana cortada em pedaços pequenos, a salsinha e mexa delicadamente.

SUGESTÃO PARA INCREMENTAR:

Se preferir adicione bacon, linguiça calabresa ou a carne de sua preferência.



FAROFA COM MIX

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de Mix de Legumes (160 g)
- 8 (oito) ovos
- 2 (duas) xícaras (chá) de farinha de mandioca (360 g)
- 8 (oito) colheres (sopa) de óleo (56 ml)
- 2 (duas) cebolas
- alho, tempero, salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 8 (oito) xícaras (chá) de água (1,6 litro) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue com o óleo, a cebola, alho e tempero a gosto; acrescente os ovos e, depois de fritos o Mix de Legumes; coloque a farinha de mandioca aos poucos; acrescente a salsinha e a cebolinha.

Rendimento aproximado: 1,5 k g (50 porções)



PIRÃO COM MIX

INGREDIENTES:

- 1/2 (meia) xícara (chá) de Mix de Legumes (40 g)
- 1/4 (um quarto) xícara (chá) de óleo (40 ml)
- 1 (uma) cebola média
- 1 (um) pimentão pequeno
- 2 (dois) tomates picados sem sementes
- 3 (três) xícaras (chá) de frango desfiado (570grs) já preparado
- 1/2 (meia) xícara (chá) de farinha de mandioca (90 g)
- 1 (um) pires de cheiro-verde
- sal e tempero a gosto
- 1/2 (meio) litro de água fervendo

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de legumes com 2 (duas) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue com o óleo, a cebola, o pimentão, os temperos e o tomate; acrescente o frango desfiado já preparado, o Mix de legumes e a água fervendo; com o fogo desligado, coloque a farinha de mandioca aos poucos, sempre mexendo; ligue o fogo e deixe cozinhar mais um pouco; quando for servir, coloque cheiro-verde; fica como um pirão.

OBSERVAÇÃO:

Pode ser preparado com carne moída ou desfiada ou linguíça.



SOUFLÊ DE MIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de leite (200 ml)
- 3 (três) colheres (sopa) de farinha de trigo (60 g)
- 1 (uma) colher (sopa) de margarina ou óleo (30 g)
- 2 (dois) ovos
- cebola
- sal e temperos a gosto
- salsinha e cebolinha a gosto
- 1 (uma) colher (chá) de fermento em pó (5 g)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; misture o leite, a farinha de trigo e a margarina ou o óleo; leve ao fogo mexendo sempre até engrossar; retire do fogo, acrescente as gemas e o Mix de legumes refogado com óleo, cebola, alho e tempero a gosto; acrescente o fermento em pó; coloque as claras em neve e misture cuidadosamente; leve para assar em forma untada, em forno médio, até dourar, (cerca de 30 minutos).



MIX BOLO

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de farinha de trigo (240 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de leite (100 ml)
- 1 (uma) colher (sopa) de margarina (30 g)
- 4 (quatro) ovos
- 1 (uma) colher (sopa) cheia de fermento em pó (20 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo (80 ml)
- 1 1/2 (uma e meia) xícara (chá) de açúcar (195 g)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; bata a margarina e o açúcar; acrescente as gemas até virar um creme homogêneo; adicione o Mix de Legumes, o óleo, a farinha de trigo e bata novamente; acrescente o fermento em pó dissolvido no leite e, por último, as claras batidas em neve, misturando levemente com uma colher; coloque em uma assadeira untada e enfarinhada; asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

SUGESTÃO:

Polvilhe o bolo com açúcar e canela antes de assar.



MIXPÃO

INGREDIENTES:

- 1/2 (meia) xícara (chá) de Mix de Legumes (40 g)
- 1 1/2 (uma e meia) xícara (chá) de leite (300 ml)
- 1 tablete de fermento de pão (15 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de açúcar (65 g)
- 5 1/2 (cinco e meia) xícaras (chá) de farinha de trigo (660 g)
- 1 (um) ovo
- 1/2 (meia) colher (sopa) de margarina (15 g)
- 1 (uma) gema batida

MODO DE PREPARO:

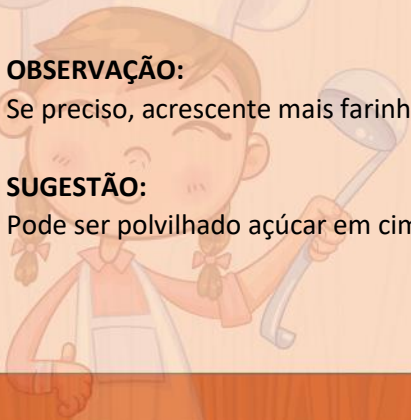
Cozinhe o Mix de Legumes com 2 (duas) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; dissolva o fermento no leite morno, acrescente a metade do açúcar e 1 xícara (chá) de farinha de trigo; misture um pouco; deixe crescer por 20 minutos; em outro vasilhame, coloque a mistura do fermento, acrescente o Mix de Legumes, o ovo, a margarina e o restante do açúcar; acrescente, aos poucos, o restante da farinha de trigo e sove bastante até que a massa fique no ponto (nem mole, nem dura); deixe crescer por 30 minutos; modele o pão como desejar e coloque em uma forma untada; pincele o pão com a gema e deixe-o crescer novamente por 1 hora; asse em forno médio pré aquecido por 30 minutos ou até ficar dourado.

OBSERVAÇÃO:

Se preciso, acrescente mais farinha de trigo.

SUGESTÃO:

Pode ser polvilhado açúcar em cima do pão, antes de assá-lo.



MIXPIZZA VEGETARIANA

1º ETAPA . INGREDIENTES PARA A MASSA :

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 2 1/2 (duas e meia) xícaras (chá) de farinha de trigo (280 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo (80 ml)
- 1 (uma) colher (café) de sal
- 1 (uma) colher (sopa) de fermento em pó (20 g)

MODO DE PREPARO:

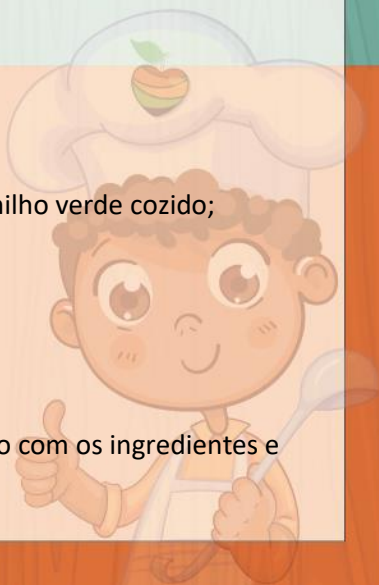
Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea; abra a massa em duas formas de pizza redondas de 30 cm ou em dois tabuleiros.

2º ETAPA. INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1 (uma) cebola em rodela;
- 1 (um) pimentão médio em rodela;
- 1 (um) tomate maduro picado ou em rodela;
- 2 (dois) ovos cozidos em rodela;
- 1/2 (meia) xícara (chá) de extrato de tomate;
- 1 (um) tablete de caldo de carne;
- cheiro-verde picado, queijo ralado, orégano, milho verde cozido;
- óleo ou azeite;
- sal.

OBSERVAÇÃO:

O valor nutricional e o rendimento vão variar de acordo com os ingredientes e quantidades colocadas



GELÉIA DE BANANA-PASSA

RECEITA DOCE FEITA COM BANANA DESIDRATADA, OU BANANA-PASSA.

INGREDIENTES:

- 6 (seis) xícaras (chá) de banana-passa picada (600g)
- 7 (sete) xícaras (chá) de água (1,4L)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de açúcar (65 g)

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma panela 6 (seis) xícaras (chá) de água e as bananas-passa picadas em pedaços pequenos; deixe ferver até amolecer e reserve; bata no liquidificador com 1(uma) xícara de (chá) água até formar um purê; em uma panela, misture o purê de banana com o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geleia.



BOLO COM GELEIA DE BANANA-PASSA

RECEITA DOCE FEITA COM BANANA DESIDRATADA, OU BANANA-PASSA.

INGREDIENTES:

- 2 (dois) ovos
- 2 (duas) xícaras (chá) de açúcar (260g)
- 2 (duas) colheres (sopa) de margarina (60 g)
- 3 (três) xícaras (chá) de farinha de trigo (360g)
- 1 (uma) xícara (chá) de leite (200ml)
- 1 (uma) colher (sopa) de fermento em pó (20g)
- Canela em pó a gosto
- 400g de geleia de banana-passa

MODO DE PREPARO:

Bata o açúcar com a margarina até ficar homogêneo; acrescente as gemas, a farinha de trigo e o leite; adicione o fermento em pó e as claras batidas em neve, delicadamente; coloque a massa em assadeira untada e esfarinhada; cubra toda a massa com a geleia de banana-passa (receita nesta cartilha); polvilhe canela em pó e leve ao forno preaquecido para assar.



NOSSOS IMPULSIONADORES E PARCEIROS

São empresas e entidades que são engajadas com nossa causa de **COMBATER O DESPERDÍCIO E ALIMENTAR A SOLIDARIEDADE!**

Nossa gratidão e reconhecimento a todos vocês, sem os quais não seria possível realizar esse projeto!



CEASAMINAS
Centrais de Abastecimento



Veja no nosso site todas as instituições beneficiadas, empresas, parceiros, doadores e apoiadores que fazem parte do nosso projeto!

www.prodal.org.br



Combatendo o desperdício e alimentando a solidariedade

 (31) 99837-1216

 @iceasaminas

www.prodal.org.br

(31) 3399-3433

