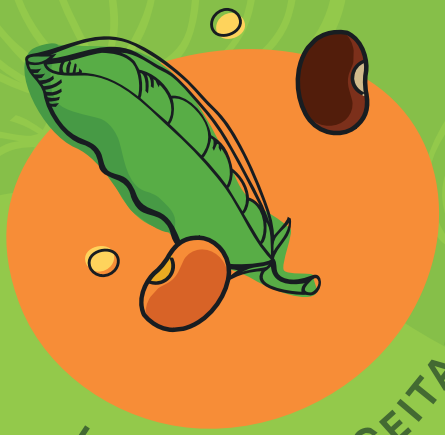
Protegido por Eduzz.com



LIVRO DE RECEITAS

CARDÁPIO ESCOLAR Sustentável

MÓDULO 7

@segundasemcarne

Sociedade Vegetariana Brasileira

codae
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PREFEITURA DE SÃO PAULO

PREFEITURA DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

Protegido por Eduzz.com

Feijoada de vegetais

Ingredientes

- 1 batata doce grande (em cubos médios)
- 1/2 abóbora japonesa (em cubos médios)
- 1 cenoura (em rodelas)
- 1 abobrinha (em rodelas)
- Sal e cheiro verde à gosto
- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 400 gramas de feijão preto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e cozinhe o feijão na panela de pressão com uma nova água, a folha de louro, sal e um pouco de óleo por aproximadamente 20 minutos, até que os grãos estejam macios. Reserve.

2. Coloque os vegetais cortados em um refratário e regue com óleo, coloque sal, misture bem para que envolva todos os vegetais. Leve ao forno a 200 graus por aproximadamente 20 minutos, até que todos estejam bem dourados.

3. Refogue a cebola e em seguida o alho até que fiquem dourados e em seguida coloque na panela que está o feijão, junte os vegetais assados também a panela e cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo para que encorpe.

Rendimento: 10 porções

Protegido por Eduzz.com

Farofa de couve

Ingredientes

- 6 talos de couve
- 1 1/2 xícara de farinha de mandioca
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 limão expremido
- Sal à gosto

Preparo

1. Separe os talos da couve e corte em cubos bem pequenos.
2. Em um recipiente coloque os talos de couve picados e misture a farinha de mandioca.
3. Adicione o azeite, o suco do limão e o sal.
3. Misture tudo e sirva.

Rendimento: 10 porções