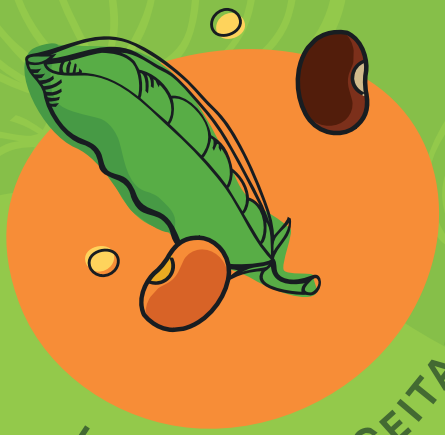
Protegido por Eduzz.com



LIVRO DE RECEITAS

CARDÁPIO ESCOLAR Sustentável

MÓDULO 6

@segundasemcarne

Sociedade Vegetariana Brasileira

codae
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PREFEITURA DE SÃO PAULO

PREFEITURA DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

Protegido por Eduzz.com

Lentilhesa

Ingredientes

- Óleo para refogar
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 300 gramas de lentilha
- Sal à gosto
- Salsinha à gosto
- 200 ml de extrato de tomate

Preparo

1. Comece deixando a lentilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água, lave a lentilha e reserve.
2. Em uma panela refogue a cebola e em seguida o alho, até que estejam dourados.
3. Adicione os demais ingredientes e duas xícaras de água.
4. Tampe a panela e deixe em fogo baixo.
5. Cozinhe até a lentilha estiver macia e o molho encorpado.

Rendimento: 10 porções

Protegido por Eduzz.com

Torta de lentilha com vegetais

Ingredientes

- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 200 gramas de lentilha
- 3 dentes de alho amassados
- 1 abobrinha grande (em cubos pequenos)
- 1 cenoura grande (ralada)
- 1 cebola picada
- 4 colheres de sopa de óleo
- Sal à gosto
- 2 colheres de chá de fermento químico

Preparo

1. Pré aqueça o forno a 180 graus. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo.
2. Comece deixando a lentilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo, descarte a água e lave a lentilha. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos até que fique macia. Escorra e deixe esfriar.
3. Em uma vasilha grande misture todos os ingredientes - exceto o fermento. Misture bem até que fique homogêneo.
4. Coloque o fermento e misture.
5. Coloque a massa na assadeira e asse por aproximadamente 40 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos.

Rendimento: 10 porções

Protegido por Eduzz.com

Lasanha de abobrinha com ragu de lentilha e creme de mandioca

Ingredientes

- Ragu de Lentilha **(Receita de lentilhesa)**
- Creme de mandioca **(Módulo 2)**
- 800 gramas de abobrinha

Montagem

1. Em um refratário coloque um pouco do molho no fundo, em seguida coloque as fatias de abobrinhas e o ragu cobrindo toda a abobrinha.
2. Repita o processo terminando com abobrinha em cima.
3. Finalize com o creme de mandioca para gratinar.
4. Leve ao forno a 210 graus por aproximadamente 35 minutos até que doure o creme.
5. Para garantir que a abobrinha esteja cozida espete com um garfo.

Rendimento: 10 porções