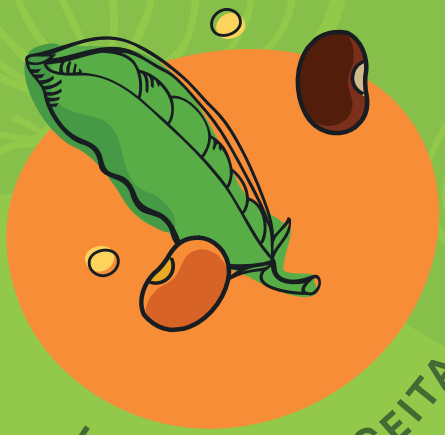
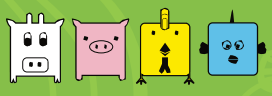
Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com



LIVRO DE RECEITAS

CARDÁPIO ESCOLAR Sustentável

MÓDULO 2



@segundasemcarne

Sociedade Vegetariana Brasileira

codae
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PREFEITURA DE SÃO PAULO

PREFEITURA DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Molho para salada com cheiro verde

Ingredientes

- 1 limão
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de mostarda
- 4 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 1/2 xícara de água
- 1 xícara de cheiro verde **(disponível em algumas escolas)**
- Sal à gosto

Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que forme um molho liso e homogêneo.

Rendimento: 10 porções

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Molho de tomate básico

Ingredientes

- 1Kg de tomate
- 2 cebolas picadas
- 40g de alho amassado
- Óleo para refogar
- Cheiro verde à gosto
- Sal à gosto

Preparo

1. Comece higienizando os tomates;
2. Em seguida retire o “miolo” e corte em 4 pedaços. Bata os tomates no liquidificador (não necessita adição de água). Reserve;
3. Em uma panela larga, comece refogando a cebola e em seguida o alho até que dourem. Adicione o molho de tomate e os demais ingredientes;
4. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos em fogo médio.

Rendimento: 12 porções

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Creme de mandioca para gratinar

Ingredientes

- 150g de mandioca cozida e amassada
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1/2 limão espremido
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal à gosto

Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, cado seja necessário adicione aos poucos água para que fique com aspecto de um creme liso

Rendimento: 2 porções

Licenciado para - Cardápio Escolar Sustentável - 42346741841 - Protegido por Eduzz.com

Cheddar de cenoura

Ingredientes

- 1 cenoura cozida
- 1/3 de xícara de óleo
- 1/2 limão espremido
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1/2 xícara de água
- Sal à gosto

Preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que forme um creme liso. Coloque o creme em uma panela e cozinhe em fogo baixo até que fique cremoso e cozinhe o polvilho.

   Para gratinar assados, não será necessário o cozimento do creme.

Rendimento: 2 porções