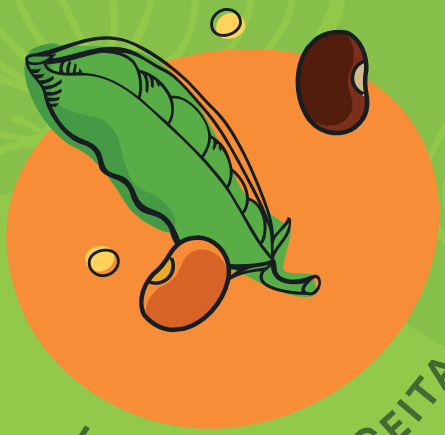
Protegido por Eduzz.com



LIVRO DE RECEITAS

CARDÁPIO ESCOLAR Sustentável

MÓDULO 5

@segundasemcarne

Sociedade Vegetariana Brasileira

codae
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
PREFEITURA DE SÃO PAULO

PREFEITURA DE SÃO PAULO
EDUCAÇÃO

Protegido por Eduzz.com

Legumes coloridos

Ingredientes

- 1 berinjela grande (em rodelas finas)
- 3 tomates (em rodelas finas)
- 2 cebolas (em rodelas)
- Sal e Cheiro verde à gosto
- 3 pimentões verdes (em rodelas)
- 1 abobrinha grande (em rodelas finas)
- Molho de tomate

Preparo

1. Pré aqueça o forno a 200 graus. Coloque a abobrinha em um escorredor e salpique um pouco de sal em todas. Deixe descansar por 10 minutos para que elimine parte da água da abobrinha (Esse processo evitará que fique com muito líquido).
2. Unte uma assadeira redonda ou retangular com um pouco de óleo.
3. Em uma bacia coloque todos os ingredientes e misture bem para que o cheiro verde e sal a gosto se espalhe bem.
4. Acomode todos os vegetais enfileirados, intercalando cada um deles.
5. Por fim, coloque 3 conchas de molho de tomate **(Módulo 2)** por cima dos vegetais e espalhe bem.
6. Leve ao forno por 25 minutos, até que todos os vegetais estejam assados e o molho encorpado. Finalize com cheiro verde a gosto.

Rendimento: 07 porções

Protegido por Eduzz.com

Pasta de berinjela

Ingredientes

- 2 berinjelas médias
- 30 ml de suco de limão
- 20 gramas de alho amassados
- 50 ml de óleo
- Sal à gosto
- Cheiro verde à gosto
- Sal à gosto

Preparo

1. Comece grelhando a berinjela diretamente na chama do fogão com o auxílio de um garfo. Toste a berinjela até que a casca comece a se soltar e ficar macia.
2. Coloque a berinjela em uma mesa e com o garfo, comece a retirar a casca e descarte a ponta superior.
3. Em seguida bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique uma pasta homogênea.

Rendimento: 10 porções