



**semana do
meio
ambiente** 2022

limeira.sp.gov.br/semanadomeioambiente



ESTADO DE SÃO PAULO - BRASIL

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

PATÊ DE RICOTA E TALOS

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS DIVERSOS PICADOS (AGRIÃO, BRÓCOLIS, COUVE, RÚCULA, SALSINHA, ETC.)
- QUANTO BASTE DE AZEITE PARA REFOGAR.
- 100ML DE CREME DE LEITE.
- 1 XÍCARA (CAFÉ) DE CEBOLA PICADA.
- 250 GRAMAS DE RICOTA.
- SALSINHA PICADA A GOSTO.
- CEBOLINHA PICADA A GOSTO.
- SAL A GOSTO.
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

- AQUECER O AZEITE E REFOGAR A CEBOLA PICADA.
- ACRESCENTAR OS TALOS PREVIAMENTE COZIDOS COM A SALSA E A CEBOLINHA E REFOGAR POR MAIS ALGUNS MINUTOS.
- RESFRIAR BEM.
- ACRESCENTAR A RICOTA E O CREME DE LEITE AO REFOGADO E BATER NO LIQUIDIFICADOR.
- TEMPERAR A GOSTO COM SAL E PIMENTA-DO-REINO.

SUGESTÃO: SERVIR COM TORRADINHAS COMO ENTRADA.



BRIGADEIRO COM CASCAS DE BANANA

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE ACHOCOLATADO EM PÓ
- 2 CASCAS DE BANANA NANICA
- 1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA
- 30 GRAMAS DE BANANA DESIDRATADA
- 3 COLHERES (SOPA) DE GRANULADO DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARO:

- BATA AS CASCAS DE BANANA COM O LEITE CONDENSADO NO LIQUIDIFICADOR
- COLOQUE EM UMA PANELA COM O ACHOCOLATADO EM PÓ E A MARGARINA.
- COZINHE EM FOGO MÉDIO MEXENDO SEMPRE ATÉ COMEÇAR A ENGROSSAR.
- PORCIONE INDIVIDUALMENTE EM COPINHOS
- FINALIZE COM O GRANULADO DE CHOCOLATE E UMA FATIA DE PEQUENA DE BANANA DESIDRATADA.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

BOLINHO DE ARROZ COM TALOS E CASCAS

INGREDIENTES:

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALO DE AGRIÃO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALO DE SALSINHA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALO DE ESPINAFRE
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE CHUCHU
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE CENOURA
- 4 OVOS
- ÓLEO PARA FRITURA
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- COZINHE BEM O ARROZ
- PIQUE BEM OS TALOS E AS CASCAS
- COZINHE EM ÁGUA FERVENTE COM SAL POR 10 MINUTOS
- ESCORRA E DEIXE ESFRIAR.
- TRITURE 1/3 DO ARROZ EM LIQUIDIFICADOR ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.
- MISTURE A MASSA DO ARROZ E O ARROZ COZIDO COM OS TALOS, AS CASCAS E OS OVOS.
- AJUSTE O SAL
- FAÇA OS BOLINHOS COM UMA COLHER
- PINGUE EM ÓLEO QUENTE
- FRITE ATÉ DOURAR



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

PATÊ DE TALOS

INGREDIENTES:

- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 1 COLHER (CHÁ) RASA DE SAL
- SALSA E CEBOLINHA A GOSTO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE TALOS COZIDOS (DE AGRIÃO, ESPINAFRE, BRÓCOLIS ETC.)
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MAIONESE

MODO DE PREPARO:

- AQUEÇA O ÓLEO E REFOGUE A CEBOLA PICADA.
- ACRESCENTE OS TALOS PICADOS E COZIDOS, A SALSA E A CEBOLINHA E DEIXE REFOGAR
- COLOQUE O SAL
- DEIXE ESFRIAR
- ACRESCENTE A MAIONESE
- BATA NO LIQUIDIFICADOR



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

SUFLÊ VERDE

INGREDIENTES:

- 6 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS DE SALSA LISA, COUVE MANTEIGA, BRÓCOLIS, ESPINAFRE, ACELGA E CHICÓRIA
- 600 ML DE LEITE INTEGRAL
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 8 OVOS
- 1 FOLHA DE LOURO
- 3 CRAVOS-DA-ÍNDIA
- 4 COLHERES (SOPA) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- PIQUE OS TALOS
- COZINHE EM ÁGUA FERVENTE
- ESCORRER E RESERVAR

MOLHO BECHAMEL:

- AQUECER O LEITE COM "CEBOLA PIQUÉ" (DESCASCAR UMA CEBOLA, ESPETAR TRÊS CRAVOS E UMA FOLHA DE LOURO)
- DEIXAR ESFRIAR
- EM OUTRA PANELA DERRETER A MARGARINA EM FOGO BRANDO
- ADICIONAR A FARINHA DE TRIGO E COZINHAR POR ALGUNS MINUTOS
- MEXENDO SEMPRE ATÉ QUE A FARINHA ESTEJA COZIDA SEM ALTERAÇÃO DE COR BRANCA
- ADICIONAR O LEITE FRIO AROMATIZADO COM A "CEBOLA PIQUÉ" AOS POUCOS
- MEXENDO SEMPRE ATÉ ENGROSSAR
- BATER OS TALOS NO LIQUIDIFICADOR
- ACRESCENTANDO O BECHAMEL AOS POUCOS ATÉ FORMAR UM CREME VERDE
- RESERVAR
- SEPARAR AS CLARAS DAS GEMAS
- BATER AS CLARAS EM NEVE E RESERVAR
- JUNTAR AS GEMAS E O QUEIJO PARMESÃO AO CREME VERDE.
- JUNTAR SUAVEMENTE AS CLARAS AO CREME VERDE, USANDO UMA COLHER (NÃO USAR BATEDEIRA OU LIQUIDIFICADOR PARA A MASSA NÃO MURCHAR)
- UNTAR UMA FORMA COM MARGARINA E FARINHA DE TRIGO
- DESPEJAR A MASSA ATÉ A METADE DA FORMA
- LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO (160°C) POR APROXIMADAMENTE 35 MINUTOS (O TEMPO VARIA
- DEPENDENDO DO TAMANHO DA FORMA)



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

BOLINHO DE CASCA DE BATATA

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE CASCA DE BATATA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 COLHERES (SOPO) DE SALSINHA PICADA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ
- 2 OVOS
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- COZINHE AS CASCAS DE BATATAS E BATA-AS NO LIQUIDIFICADOR.
- COLOQUE AS CASCAS BATIDAS NUMA TIGELA E ACRESCENTE OS OVOS, A SALSINHA, O SAL E A FARINHA DE TRIGO
- MISTURE BEM

- ACRESCENTE O FERMENTO.
- LEVE MEIA PANELA DE ÓLEO AO FOGO E DEIXE FICAR BEM QUENTE
- MODELE OS BOLINHOS COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER E FRITE ATÉ DOURAR
- COLOQUE EM PAPEL TOALHA PARA ESCORRER BEM O ÓLEO



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

ARROZ DOCE COM CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ
- 500 ML DE LEITE INTEGRAL
- 1/2 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- 2 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO
- CASCA DE 1/2 ABACAXI
- 2 CRAVOS
- 1 CANELA EM PAU

MODO DE PREPARO:

- COZINHAR A CASCA DO ABACAXI COM 1 LITRO DE ÁGUA E TRITURAR NO LIQUIDIFICADOR
- COZINHAR O ARROZ NO LÍQUIDO TRITURADO ATÉ QUE FIQUE “AL DENTE”
- ACRESCENTAR O LEITE, O AÇÚCAR E O LEITE CONDENSADO
- DEIXAR COZINHAR PARA APURAR POR APROXIMADAMENTE 15 MINUTOS
- ACRESCENTAR O COCO, O CRAVO E A CANELA A GOSTO



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

GELADINHO DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- 4 XÍCARAS (CHÁ) SUCO DE CASCA DE ABACAXI (CASCA DE 1 ABACAXI)
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 4 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 CAIXA DE GELATINA DE ABACAXI
- 100G DE COCO RALADO
- 1/2 MAÇO DE HORTELÃ

MODO DE PREPARO:

- LIMPAR AS CASCAS DO ABACAXI, CORTAR E LEVAR AO FOGO PARA COZINHAR COM A ÁGUA
- DEPOIS DE COZIDA, BATER NO LIQUIDIFICADOR E COAR
- LEVAR O SUCO AO FOGO COM O AMIDO DISSOLVIDO, O AÇÚCAR E A GELATINA DE ABACAXI.
- MISTURAR BEM ATÉ ENGROSSAR
- DISTRIBUIR EM COPINHOS INDIVIDUAIS E DEIXAR GELAR, DE PREFERÊNCIA DE UM DIA PARA O OUTRO
- FINALIZAR COM COCO RALADO E UMA FOLHA DE HORTELÃ



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

GELADINHO DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 100G DE CHOCOLATE BRANCO
- 1 PUNHADO DE CAPIM-SANTO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE INTEGRAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE MAÇÃ VERDE
- AÇÚCAR CRISTAL PARA CONFEITAR

MODO DE PREPARO:

- LAVAR BEM AS CASCAS E O CAPIM-SANTO. BATER NO LIQUIDIFICADOR O LEITE, AS CASCAS DE MAÇÃ E O CAPIM-SANTO E COAR (RESERVAR UMA PARTE SEM COAR E ADICIONAR AO LEITE CONDENSADO)
- LEVAR AO FOGO EM UMA PANELA MÉDIA A MANTEIGA, O LEITE CONDENSADO, O CHOCOLATE E O SUCO DE CAPIM-SANTO COADO
- MEXER ATÉ QUE O BRIGADEIRO SOLTE DO FUNDO DA PANELA. DEIXAR ESFRIAR PARA ENROLAR E PASSAR NO AÇÚCAR CRISTAL



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

DOCE DE CASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES:

- 500G DE ENTRECASCA DE MELANCIA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 CANELA EM PAU
- 1 CRAVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO

MODO DE PREPARO:

- RALAR TODA A ENTRECASCA DA MELANCIA
 - COLOCAR NUMA PANELA O AÇÚCAR COM A MESMA QUANTIDADE DE ÁGUA, O CRAVO, A CANELA E LEVAR AO FOGO ATÉ FORMAR UMA CALDA
 - JUNTAR A CASCA RALADA À CALDA QUANDO ESTIVER FERVENDO E COZINHAR ATÉ ESTA CALDA ENGROSSAR, MEXENDO SEMPRE
 - ADICIONAR O SUCO DE LIMÃO A GOSTO
 - RETIRAR OS CRAVOS E/OU CANELA EM EXCESSO MANTER SOMENTE ALGUNS PARA ENFEITAR O DOCE
- REFRIGERAR E PORCIONAR

OBS.: ENTRECASCA DA MELANCIA É A PARTE BRANCA LOCALIZADA ENTRE A POLPA VERMELHA E A CASCA DURA E VERDE



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

QUICHE VERDE

INGREDIENTES:

- 1 ½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE TALOS VARIADOS PICADOS
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE LONGA VIDA
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE MANTEIGA
- 50G DE QUEIJO PARMESÃO
- 1 UNIDADE (MÉDIA) DE CEBOLA PICADA
- ALHO TRITURADO A GOSTO
- SAL A GOSTO
- QUANTO BASTE DE AZEITE PARA REFOGAR OS TALOS

MODO DE PREPARO:

MASSA:

- MISTURAR A FARINHA, A MANTEIGA, O SAL E 2 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA GELADA
 - SE A MASSA FICA MUITO DURA, ADICIONAR MAIS UM POUCO DE ÁGUA.
- TRABALHAR A MASSA COM A PONTA DOS DEDOS ATÉ LIGAR BEM
- FAZER UMA BOLA E DEIXAR DESCANSAR NA GELADEIRA. MOLDAR A MASSA COM A MÃO OU ROLO E FORRAR A FORMA
 - PRÉ-ASSAR POR APROXIMADAMENTE 5-8 MINUTOS, DEPENDENDO DA FORMA (FORNO PRÉ-AQUECIDO A 160°C)

RECHEIO:

- EM UMA PANELA COM ÁGUA FERVENTE, COLOCAR OS TALOS POR APROXIMADAMENTE 3 MINUTOS E RESERVAR
- REFOGAR EM AZEITE A CEBOLA E O ALHO ATÉ FICAREM LEVEMENTE DOURADOS
- JUNTAR OS TALOS PRÉ-COZIDOS E AJUSTAR O SAL
- BATER NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS COM O LEITE, O QUEIJO PARMESÃO E O SAL
- COLOCAR O REFOGADO DE TALOS SOBRE A MASSA PRÉ-ASSADA E DERRAMAR O CREME SOBRE OS TALOS
- ASSAR NO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 160°C ATÉ A MASSA FIRMAR. O TEMPO IRÁ DEPENDER DO TAMANHO DA FORMA
- REFRIGERAR E PORCIONAR

OBS.: ENTRECASCA DA MELANCIA É A PARTE BRANCA LOCALIZADA ENTRE A POLPA VERMELHA E A CASCA DURA E VERDE



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

PÃO DOCE COM CASCA DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CASCA DE ABÓBORA COZIDA
- 3 TABLETES DE FERMENTO PARA PÃO (BIOLÓGICO)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- ½ XÍCARA (CHÁ) DE LEITE MORNO
- 7 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS
- 3 COLHERES (SOPA) DE MARGARINA
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO

MODO DE PREPARO:

- COZINHE A CASCA DA ABÓBORA, BATA NO LIQUIDIFICADOR, E PASSE EM UMA PENEIRA
- DISSOLVA O FERMENTO COM O AÇÚCAR NO LEITE MORNO E ACRESCENTE UMA XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- CUBRA E DEIXE CRESCER ATÉ DOBRAR DE VOLUME
- ACRESCENTE AS CASCAS DA ABÓBORA PENEIRADAS, OS OVOS, A MARGARINA, A CANELA, O SAL, O LEITE CONDENSADO E A FARINHA DE TRIGO ATÉ OBTER PONTO PARA SOVAR
- ENROLE E DEIXE CRESCER NOVAMENTE
- ASSE EM FOGO MÉDIO



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

FAROFA DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 2 BANANAS NANICAS
- 2 CASCAS DE BANANA NANICA
- 1 XÍCARA DE TALOS DE VERDURAS EM GERAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA
- 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- 3 DENTES DE ALHO
- 300G DE FARINHA DE MANDIOCA
- 1 PIMENTÃO VERMELHO PEQUENO
- 1/2 XÍCARA DE CASTANHA DE CAJU PICADA
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- REFOGAR A CEBOLA, O PIMENTÃO PICADO E O ALHO NA MANTEIGA
- ACRESCENTAR OS TALOS E AS CASCAS DE BANANA CORTADAS EM CUBINHOS DE MEIO CENTÍMETRO
- JUNTAR OS DEMAIS INGREDIENTES E A BANANA EM CUBINHOS
- MISTURAR BEM A FARINHA ATÉ INCORPORAR AO REFOGADO E AOS TEMPEROS
- MISTURAR A CASTANHA DE CAJU PICADA.



Secretaria de Meio Ambiente e Agricultura

