

Receitas com farinhas e sucos de frutas



Farofa de farinha de banana verde

Ingredientes:

- 150 g de farinha de mandioca
- 150g de farinha de banana verde
- 4 unidades de tomates picados em quadrados pequenos
- 1 unidade média de abobrinha verde picada em quadrados (cozida no vapor)
- 1 xícara de chá de azeitonas verdes
- 1 cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de óleo de canola
- Sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, refogar a cebola no óleo de canola. Acrescentar a farinha de mandioca e banana verde, o sal marinho, a abobrinha, o tomate e as azeitonas. Deixar em fogo médio, por 5 minutos, mexendo sempre.

Rendimento: 12 porções **Valor calórico por porção:** 122,76 Kcal

Smoothie de abacate com suco de maçã

Ingredientes:

- 1 abacate pequeno maduro
- ½ xícara de tofu
- 200ml de suco de maçã integral
- ½ colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- Mel à gosto
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo:

Descascar o abacate. No liquidificador, bater o abacate, o suco de maçã, o tofu, a essência de baunilha e o mel. Adicionar gelo e bater novamente. Servir.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 216 Kcal

Drink de cranberry com morango (sem álcool)

Ingredientes:

200ml de suco de cranberry

½ xícara de chá de polpa de morango

200ml de água mineral com gás gelada

Suco de ½ limão

Modo de preparo:

No liquidificador bater o suco de cranberry, a polpa de morango e o suco de limão. Adicionar água com gás, adoçar e servir gelado.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 75 Kcal

Granola com farinha de coco

Ingredientes:

100g de farinha de coco

50g de farinha de linhaça

350g de flocos de milho sem açúcar

200g de aveia em flocos finos

50g de castanha do Brasil picadas

50g de semente de gergelim branco

100g de uvas passa

50g de semente de chia

3 colheres de sopa de mel

1 colher de sobremesa de óleo de coco

Modo de preparo:

Derreter o óleo de coco em uma panela grande, em fogo baixo. Juntar a aveia e mexer sem parar em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Acrescentar a farinha de coco, a farinha de linhaça, a castanha do Brasil, as uvas passa, a semente de gergelim e a chia. Mexer devagar, sempre em fogo baixo. Em seguida, acrescentar, gradativamente, o mel, mexendo sem parar. Retirar da panela. Deixar esfriar. Misturar os flocos de milho.

Guardar em um vidro de boca larga. Manter bem fechado. Servir com iogurte ou frutas.

Rendimento: 20 porções **Valor calórico por porção:** 203,17 Kcal

Shake de banana com farinha de maçã

Ingredientes:

200ml de bebida vegetal de arroz (gelada)

1 banana

1 colher de sopa de farinha de maçã

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir imediatamente.

Rendimento: 1 porção **Valor calórico por porção:** 150,60 Kcal

Suco de uva integral com uva verde

Ingredientes:

½ xícara de chá de suco de uva integral

1 xícara de chá de uvas verdes sem caroço

1 xícara de chá de melão

2 xícaras de chá de cubos de gelo

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo, Servir em seguida.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 60 Kcal

Molho de abacate com suco de maçã para saladas

Ingredientes:

1 abacate médio picado

1 colher de sopa de suco de limão

1/4 de colher de café de pimenta branca ou preta

4 colheres de sopa de suco de maçã integral

1 colher de sopa folhas de coentro fresco picadas

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em liquidificador e servir imediatamente, para que o abacate não escureça.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 52,94 Kcal

Lassi de uva

Ingredientes:

200ml de iogurte natural desnatado

100ml de suco de uva integral

50ml de água filtrada

Açúcar demerara à gosto

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e servir.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 175 Kcal

Farofa de frutas secas

Ingredientes:

150g de farinha de banana

150g de farinha de maçã
½ xícara (chá) de uvas-passas
½ xícara (chá) de ameixas-pretas picadas
½ xícara (chá) de damascos picados
½ xícara (chá) de nozes picadas
2 colheres (chá) de óleo de amendoim

Modo de fazer:

Em uma tigela misturar bem todos os ingredientes.

Rendimento: 08 porções **Valor calórico por porção:** 107 calorias

Vitamina de banana e maçã com açaí

Ingredientes:

1 banana prata, de preferência orgânica
1 copo de suco de maçã integral
1 colher (sopa) de farinha de açaí

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

Rendimento: 01 porção **Valor calórico por porção:** 170 kcal

Suco de melancia com romã

Ingredientes:

4 fatias de melancia, de preferência orgânica
1 copo de água filtrada
1 copo de suco de romã

Modo de Preparo:

Colocar o suco de romã em uma forma de gelo e levar ao congelador. Em um liquidificador bater a melancia com a água. Colocar o suco em um copo e acrescentar o gelo de suco de romã.

Rendimento: 02 porções **Valor calórico por porção:** 70 kcal

Cookie Integral de Uva

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de uva
- 2 ovos orgânicos
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de uva passa
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Em uma tigela bater o óleo de coco, o açúcar e o ovo. Acrescentar o fermento e mexer bem. Acrescentar as farinhas e a uva passa. Em um tabuleiro untado, com o auxílio de duas colheres, colocar a massa em formatos de biscoitos redondos. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Rendimento: 35 porções

Valor calórico por porção: 40 kcal

Pão integral de coco e cúrcuma

Ingredientes:

- 1 e ½ xícaras (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de coco
- 1 ovo orgânico
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de fermento biológico
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (chá) de açúcar demerara

1 colher (chá) de cúrcuma em pó

Modo de Preparo:

Em um recipiente, misturar o fermento o sal e o açúcar. Acrescentar o óleo de coco, o ovo e a água, misturar bem. Adicionar as farinha e a cúrcuma, sovar a macia até que fique homogênea. Deixar descansar por 2 horas. Colocar a massa em uma forma para pão untada e polvilhada. Levar ao forno pré aquecido 180°C por aproximadamente 1 hora ou até dourar.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 85 kcal

Ponche de cranberry com abacaxi e maracujá

Ingredientes:

3 copos de suco de cranberry

1 copo de suco de maracujá

2 fatias de abacaxi, de preferência orgânicos

1 colher (chá) de açúcar demerara

Modo de Preparo:

Picar o abacaxi em cubos pequenos. Misturar os sucos de cranberry e maracujá com o açúcar e mexer bem. Acrescentar o abacaxi.

Rendimento: 04 porções

Valor calórico por porção: 58,5 kcal

Peixe com Farinha de Banana

Ingredientes:

1 kg de postas de cação

3 xícaras de chá de água

2 folhas de louro

2 xícaras de chá de leite de coco

4 colheres de sopa de farinha de banana

3 ovos

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de cheiro-verde picado

Sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela ferva a água, junte o sal, o louro e o cação. Cozinhe em fogo médio por cerca de dez minutos ou até o peixe ficar macio e o caldo reduzido à metade. Reserve o caldo e corte o peixe em lascas. Unte um refratário e ponha o peixe. Reserve. Bata no liquidificador o leite de coco, a farinha de banana, as gemas e o óleo de coco. Junte o caldo reservado e bata mais. Transfira para uma panela e leve ao fogo médio. Mexa até engrossar. Deixe amornar. Bata as claras em neve e incorpore-as delicadamente ao creme. Despeje a mistura sobre o peixe e leve ao forno até começar a dourar a superfície. Polvilhe o cheiro-verde e sirva em seguida.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico por porção: 275 Kcal

Flan de Frutas

Ingredientes:

- 2 ameixas pretas sem caroço
- 3 damascos secos
- 1 colher de sopa de uva passa
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de sopa de farinha de banana verde
- 1 xícara de chá de água de coco
- 8 morangos
- 1 fatia de abacaxi
- 4 morangos (para decorar)

Modo de Preparo:

Deixe as frutas secas e a linhaça de molho na água de coco por 1 hora. Coloque-as no liquidificador e acrescente a farinha de banana verde e os 8 morangos. Bata até ficar cremoso. Corte o abacaxi e os morangos em cubinhos e ponha sobre o creme. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

Valor calórico por porção: 238 Kcal

Suco de Maçã com Beterraba e Erva Doce

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de erva-doce
- ½ beterraba picada
- 2 xícaras de chá de suco integral de maçã
- 1 colher de sobremesa de açúcar demerara
- Pedras de gelo

Modo de Preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Despeje nos copos, acrescente gelo a gosto e sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções **Valor calórico por porção:** 145 Kcal

Bolo de maçã e aveia

Ingredientes:

- 4 maçãs cortadas em cubos
- 4 ovos orgânicos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícaras de chá de aveia
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de farinha de maçã
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó

Modo de Preparo:

Bater os ovos e o açúcar demerara até ficar homogêneos. Adicionar o óleo de coco e continuar batendo. Em outro recipiente adicionar a essa mistura as maçãs picadas e as farinhas de trigo integral e de maçã, a aveia e a canela e misturar bem. Despejar numa forma com um furo no meio, untada com óleo

de coco e farinha de trigo. Levar ao forno previamente aquecido por 30 minutos ou até que a faca saia limpa.

Rendimento: 20 fatias

Valor calórico por porção: 107kcal

Sobremesa de Uva

Ingredientes:

2 ½ xícaras de chá de suco de uva integral

3 colheres de sopa de açúcar demerara

5 colheres de sopa de farinha de uva

½ colher de sopa de óleo de coco

Modo de Preparo:

Colocar em uma panela o suco de uva, o açúcar demerara e a farinha de uva e mexer até dissolver. Levar ao fogo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Retirar do fogo e despejar em forma untada com óleo de coco. Levar para gelar. Cortar em pedaços e servir frio.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 38 kcal

Espumoni de Romã

Ingredientes:

4 xícaras de chá de suco de romã

2 colheres de sobremesa de ágar-ágar

1 lata de creme de soja

3 colheres de sopa de açúcar demerara

Modo de Preparo:

Misturar o suco de romã, com o açúcar e o ágar-ágar. Bater no liquidificador o creme de soja com o suco e distribuir as porções em copos individuais. Deixar gelar de um dia para o outro.

Rendimento: 4 porções

Valor calórico por porção: 207kcal

Torta salgada com Farinha de Banana Verde

Ingredientes:

3 ovos orgânicos
2/3 xícara de óleo de canola
3 xícaras de chá de bebida de soja natural
2 xícaras de farinha de trigo integral
3 colheres de sopa de queijo ralado
1 xícara de farinha de banana verde
sal a gosto
1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, óleo, a bebida de soja natural e o queijo ralado. Ir juntando aos poucos este líquido com as farinhas de trigo e de banana verde e o fermento por último. Despejar metade da massa numa assadeira untada e enfarinhada, acrescentar o recheio de sua preferência e cobrir com o restante da massa. Levar para assar em forno pré-aquecido a 180oC. Deixe por uns 40 minutos ou até que esteja levemente corado. Sirva quente ou frio.

Rendimento: 20 porções

Valor calórico por porção: 74,4kcal

Shake de melão com farinha de coco

Ingredientes:

200 ml de água de coco
1 fatia média de melão
1 colher de sobremesa de farinha de coco

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida. Se preferir pode acrescentar gelo.

Rendimento: 1 porção **Valor calórico por porção:** 111,8 kcal

Bebida de cranberry com melancia

Ingredientes:

100 ml de suco de cranberry

100 ml de suco de melancia

Gelo a gosto

Folhas de hortelã para decorar

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

Rendimento: 1 porção **Valor calórico por porção:** 88 kcal

Receitas elaboradas pela equipe de nutrição da rede Mundo Verde.