

EVENTO - DIA MUNDIAL DA SAÚDE 06/04/2024

OFICINAS GASTRONÔMICAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS - SENAC GASTRONOMIA E MESA BRASIL SESC

RECEITAS

10h - Canapés de Batatinhas Baby com Vinagrete de Cenoura Assada e Purê de Cenoura

Canapés de Batatinhas Baby

500g de batatinhas baby

30ml de azeite de oliva

5g de sal

2g de pimenta-do-reino moída na hora

Vinagrete de Cenoura Assada com Talos:

4 cenouras médias (aparas e talos inclusos)

1 tomate grande, sem sementes e picado

½ cebola roxa, picada

10g de talos de cenouras, finamente picados

10g de salsa fresca, picada

10g de cebolinha verde, picada

50ml de azeite de oliva extra-virgem

20ml de vinagre balsâmico

5g de sal

2g de pimenta-do-reino

Purê de Cenoura com Aparas:

200g de aparas de cenoura

20g de manteiga

50ml de creme de leite fresco

2g de sal

1g de noz-moscada

Método de Preparo

Lave e seque as batatinhas. Misture com azeite, sal e pimenta. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20-25 minutos ou até dourar.

Asse as aparas de cenoura com um fio de azeite em forno a 200°C por 25 minutos. Deixe esfriar e pique em cubos pequenos. Misture as cenouras com tomate, cebola, talos de cenoura, ervas, azeite, vinagre, sal e pimenta.

Cozinhe as aparas de cenoura até que estejam macias. Escorra. Em um liquidificador, bata as aparas com manteiga, creme de leite, sal e noz-moscada até obter uma textura lisa.

Montagem:

Disponha uma pequena quantidade de purê de cenoura sobre cada batatinha assada. Finalize com uma colher do vinagrete de cenoura assada sobre o purê. Decore com folhas de cenoura lavadas e secas para um toque de frescor e cor.

11h Degustação de bolo de casca de Banana + Borbulhas de laranja

2 cenouras

200 ml de suco de limão

1 laranja com casca
2 litros de água com gás gelada
Açúcar e gelo a gosto

Método de Preparo

Higienize as frutas. Corte as cenouras e a laranja com casca em pequenos pedaços e reserve. Em um liquidificador, adicione o suco de limão, as frutas, a água com gás e bata até triturar bem os ingredientes. Por último, acrescente o açúcar. Retire o suco do liquidificador ecoe. Coloque em uma jarra e sirva. Se necessário, acrescente gelo

12h - Degustação de bolo de casca de Banana + Suco de Beterraba

1 beterraba média
1 maçã
3g gengibre
Suco de 1 limão
50g mirtilo
400ml de água

Método de Preparo

Bate tudo no liquidificador e coa se quiser. Rende 4 copos.

13h - Salada Refrescante com Molho de iogurte

Salada

½ xícara (chá) de semente de melão
3 xícaras (chá) entrecasca de melão
½ xícara (chá) de tomate
1 xícara (chá) de pepino picado
1 xícara (chá) de cenoura ralada
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de semente de linhaça

Molho

1 pote de iogurte natural
Pimenta-do-reino
Limão
Orégano e sal a gosto

Método de Preparo

Limpe as sementes de melão e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos a 180°C. Mexa algumas vezes até ficarem torradas e crocantes. Corte o tomate em cubos pequenos. Em um recipiente, misture o a entrecasca, a cenoura, o tomate, a cebola e a salsa. Coloque no liquidificador as sementes torradas e as sementes de linhaça e triture levemente. Em uma vasilha, misture iogurte, o azeite, o limão, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione o molho à salada e a farinha de sementes no momento de servir. Verifique o sal.

14h - Pasta de Ricota e Patê de Cenoura

Pasta de Ricota

1 unidade média de ricota fresca picada
1 xícara (chá) de leite

1 colher (café) de sal

Patê de Cenoura

1 receita de pasta de ricota

1 xícara (chá) de cenoura ralada crua

1 colher (café) de orégano

1 colher (sopa) de salsa picada

Pasta de ricota / patê de cenoura

Método de Preparo

Junte todos os ingredientes e triture no liquidificador.

15h Tartar de Frutas com Maionese de Abacate e Carne Louca de Casca de Banana

Base

2 bananas maduras, cortadas em cubos

2 abacates maduros, cortados em cubos

Suco de 1 limão (para evitar a oxidação das frutas)

Pitada de sal

Maionese de Abacate

1 abacate maduro

Suco de 1 limão

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

100ml de óleo de girassol ou outro óleo neutro

Para a Carne Louca de Casca de Banana

Cascas de 4 bananas

1 cebola pequena, picada

2 dentes de alho, picados

1 pimentão vermelho, picado

50ml de azeite de oliva

30ml de molho de soja

1 colher de chá de cominho

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Método de Preparo

Em uma tigela, misture delicadamente os cubos de banana e abacate. Adicione o suco de limão e uma pitada de sal, misturando suavemente para cobrir as frutas e evitar oxidação.

Maionese de Abacate: No liquidificador ou processador de alimentos, combine o abacate, suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Com o aparelho ligado, adicione o óleo em um fio constante até formar uma emulsão cremosa e homogênea.

Carne Louca de Casca de Banana: Higienize bem as cascas de banana e corte-as em tiras finas. Refogue a cebola, o alho e o pimentão no azeite até ficarem macios. Adicione as cascas de banana, o molho de soja, cominho, sal e pimenta. Cozinhe em fogo baixo até as cascas ficarem macias e absorverem os sabores.

Montagem: Utilize um aro culinário para formar o tartar em pratos individuais, colocando uma camada da mistura de frutas no fundo. Acrescente uma camada de 'carne louca' de casca de banana sobre a base de frutas. Finalize com uma colherada de maionese de abacate por cima. Remova o aro cuidadosamente e decore a gosto.

16h Degustação de bolo de casca de Banana + Suco Uva Fantástica

1 beterraba média

Suco de 1 limão

1 laranja com casca

2 litros de água

Açúcar e gelo a gosto

Método de Preparo

Lave bem as beterrabas e a laranja. Bata no liquidificador as beterrabas com água. Coe. Volte o suco para o liquidificador e acrescente a laranja com casca e sem sementes, o suco de limão e o açúcar a gosto. Bata, coe, acrescente o gelo a gosto e sirva imediatamente.

Degustação - Bolo de casca de banana

Cascas de 3 banana

2 ovos

1 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de óleo

1 xícara (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Método de Preparo

Coloque os ingredientes líquidos (leite, óleo e ovo) e as cascas no liquidificador. Bata até formar um líquido homogêneo. Numa vasilha, coloque a farinha, açúcar e o fermento. Misture o líquido do liquidificador com os secos na vasilha. Coloque a mistura numa forma untada e leve ao forno preaquecido.