




Arroz e Feijão Maravilha

Ingredientes:

40 g de abóbora picada
40 g de arroz
40 g de carne bovina picadinha
30 g de cenoura picada
40 g de chuchu picado
40 g de couve picada
30 g de feijão
30 g de repolho
10 g de cebola picada
7 ml de óleo de soja
1,5 g de sal
2 g de alho
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha

Modo de preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume;
Higienizar e picar a cenoura, a abóbora, o chuchu, a couve, o repolho, a cebolinha verde e a salsinha. Refogar a carne com os temperos e adicionar a cenoura, a abóbora e o chuchu. Acrescentar ao feijão cozido e voltar a ferver;
Para finalizar, adicionar a couve e o repolho no feijão;
Salpicar a cebolinha verde, a salsinha e servir com o arroz.





Picadinho de Mandioca com Arroz

Ingredientes:

50 g de arroz
40 g de mandioca
30 g de frango
20 g de cenoura ralada
20 g de milho verde in natura
5 g de cebola picada
10 g de tomate picado
6 ml de óleo de soja
5 g de colorau
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
2 g de alho
1 g de sal

Modo de preparo:

Preparar o arroz como de costume;
Fritar o frango e os demais ingredientes;
Fazer o molho e acrescentar a mandioca para cozinhar junto com o molho;
Por último acrescentar a cebolinha verde e a salsinha e servir com o arroz.






Arroz, Feijão, Quibebe de Abóbora, Iscas de Carne Aceboladas e Salada

Ingredientes:

50 g de abóbora picada
50 g de arroz
40 g de carne bovina picada
20 g de feijão
20 g de cebola picada
5 g de extrato de tomate
30 g de tomate
2 g de colorau
7 ml de óleo de soja
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
2,5 g de alho
1,5 g de sal

Modo de preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume;
Higienizar e picar o tomate para a salada;
Refogar a carne com os temperos, a cebola em tiras, o colorau e o extrato de tomate;
Higienizar e picar a cebolinha verde e a salsinha;
Higienizar e picar a abóbora, levar ao fogo para cozinhar até ficar bem macia e acrescentar a cebolinha verde e a salsinha;
Servir com o arroz, o feijão e a salada.






Arroz Popeye, Feijão e Quibe de Forno

Ingredientes:

40 g de arroz
20 g de feijão
20 g de carne moída
10 g de espinafre
30 g de inhame
20 g de trigo para quibe
10 g de cebola
7 ml de óleo de soja
2,5 g de alho
1,5 g de sal
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha

Modo de preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume;
Higienizar e picar o espinafre e misturar ao arroz;
Deixar o trigo para quibe de molho em água quente por 30 minutos. Escorrer bem a água e reservar;
Cozinhar o inhame até ficar macio e amassar;
Misturar o inhame amassado, o trigo para quibe, a carne moída (crua), a cebolinha verde, a salsinha, a cebola e os temperos;
Colocar a mistura em tabuleiro untado e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos;
Servir com o arroz e o feijão.






Escondidinho de Inhame, Arroz e Feijão

Ingredientes:

40 g de arroz
30 g de carne bovina
20 g de feijão
30 g de cenoura
80 g de inhame
2 g de margarina
30 g de tomate
5 g de queijo ralado
20 g de cebola
7 ml de óleo de soja
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
2,5 g de alho
1,5 g de sal

Modo de Preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume;
Higienizar e picar a cenoura, a salsinha, a cebolinha verde, o tomate e o inhame;
Cozinhar e desfiar a carne, em seguida refogar com os temperos e adicionar a cenoura;
Cozinhar o inhame e amassar;
Em tabuleiro colocar o refogado, cobrir com o inhame, salpicar o queijo ralado e servir com o arroz e o feijão.





Arroz, Feijão, Almôndegas de Soja e Salada

Ingredientes:

50 g de arroz
20 g de proteína de soja texturizada
(carne de soja)
30 g de extrato de tomate
20 g de feijão
15 g de farinha de soja
10 g de ovo
20 g de cebola
30 g de alface
30 g de tomate
7 ml e óleo de soja
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
2,5 g de alho
1,5 g de sal

Modo de preparo:

Preparar o arroz, o feijão e o molho de tomate como de costume;
Higienizar e picar a alface e o tomate, para a salada;
Colocar a soja em água morna (quantidade suficiente para cobrir) para hidratar, por 10 minutos;
Espresmer a água da soja e misturar os ovos, a farinha, a cebola, a cebolinha verde, a salsinha e o sal. Modelar as almôndegas e colocar no molho de tomate para cozinhar;
Servir com o arroz, o feijão e a salada;




Arroz, Feijão, Carne Moída, Polenta à Jardineira


Ingredientes:

40 g de arroz
20 g de feijão
40 g de carne bovina moída
30 g de cenoura
10 g de extrato de tomate
40 g de fubá
30 g de vagem
7 ml de óleo de soja
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
3 g de colorau
2,5 g de alho
1,5 g de sal

Modo de preparo:

Preparar o arroz, o feijão e a polenta como de costume;
Refogar a carne com os temperos e o colorau;
Higienizar e picar a cenoura e a vagem.
Cozinhar e acrescentar o extrato de tomate formando um molho para a polenta;
Colocar a polenta em um tabuleiro e cobrir com o molho de legumes;
Servir com o arroz e o feijão.





Baião de 2, Frango com Batata Doce e Laranja(sobremesa)

Ingredientes:

40 g de arroz
50 g de frango
20 g de feijão preto
20 g de batata doce
5 g de extrato de tomate
5 g de cebola
7 ml de óleo de soja
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
2 g de alho
1 g de sal
70 g de laranja

Modo de preparo:

BAIÃO DE 2: Preparar o feijão como de costume;
Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;

Acrescentar o feijão e refogar;

Preparar o arroz como de costume;


Misturar o arroz ao feijão.

FRANGO COZIDO COM BATATA DOCE: Cortar o frango em cubos;

Refogar os temperos e acrescentar o frango;

Adicionar a batata doce (já cortada e descascada) e acrescentar água para o cozimento;

Servir a laranja como sobremesa.



Arroz de Macarrão com Isca de Carne e Banana (sobremesa)

Ingredientes:

40 g de carne bovina
40 g de macarrão
50 g de arroz
5 g de extrato de tomate
10 g de tomate
6 ml de óleo de soja
10 g de cebola
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
2 g de alho
1 g de sal

Modo de preparo:

ARROZ DE MACARRÃO: Colocar o macarrão (ainda cru) e o arroz com os temperos para refogar, com óleo e sal; Adicionar água para o cozimento. Depois de cozinhar, reservar.

ISCA DE CARNE: Cortar a carne em tiras, adicionar os temperos, logo em seguida, fritar;

Cortar a cebola em tiras e fritar na mesma frigideira utilizada para fritar a carne;

Misturar os ingredientes ao arroz de macarrão;

Servir a banana como sobremesa.





Arroz de Abóbora com Carne

Ingredientes:

50 g de arroz
50 g de carne bovina
30 g de abóbora
10 g de extrato de tomate
5 g de cebola
7 ml de óleo de soja
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
1 g de alho
1 g de sal

Modo de preparo:

Descongelar a carne;
Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;
Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos, cortada em cubos e, deixar cozinhar um pouco;
Acrescentar a abóbora, tomar cuidado para não cozinhar em excesso;
Preparar o arroz como de costume;
Acrescentar o refogado (carne em cubos e abóbora) ao arroz;
Servir.





Arroz, Feijão, Carne Cozida e Legumes Sautê


Ingredientes:

50 g de arroz
40 g de carne bovina
40 g de batata
40 g de cenoura
40 g de chuchu
30 g de feijão
20 g de cebola
7 ml de óleo de soja
2 g de colorau
1 g de orégano
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
3 g de alho
1,5 g de sal

Modo de preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume;
Higienizar e picar a cenoura, a batata e o chuchu em fatias. Cozinhar, sem deixar muito macio e levar ao forno para dourar com orégano;
Refogar a carne com os temperos e o colorau;
Servir com o arroz e o feijão.





Arroz, Feijão, Farofa Doce e Carne moída

Ingredientes:

50 g de arroz
40 g de carne bovina moída
30 g de cenoura
30 g de couve
20 g de farinha de mandioca
20 g de feijão
10 g de ovos
30 g de banana
20 g de cebola
7 ml de óleo de soja
2 g de colorau
5 g de cebolinha verde
5 g de salsinha
3 g de alho
1,5 g de sal

Modo de preparo:

Preparar o arroz e o feijão como de costume;
Refogar a carne com os temperos e o colorau;
Higienizar e picar a banana, a couve, a cenoura, a cebolinha verde e a salsinha;
Preparar os ovos mexidos.
Acrescentar a banana, a couve e, por último, a farinha de mandioca, misturando bem. Salpicar a cebolinha verde e a salsinha;
Servir com o arroz e o feijão.

RECEITAS
DOCES



Fanta de Cenoura

Ingredientes:

30 g de cenoura
20 ml de suco de limão comum
2 g de casca de laranja
15 g de açúcar

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador com um pouco de água filtrada;
Coar bem em pano branco limpo ou peneira fina, depois acrescentar mais água;
Engarrafar e guardar na geladeira;
Servir essa delicia refrescante com um acompanhamento para ficar uma refeição completa.





Cural de Abóbora Enriquecido

Ingredientes:

40 g de abóbora (kabotiá)
120 ml de leite
10 g de aveia
20 g de amido de milho
0,03 g de sal
15 g de açúcar

Modo de preparo:

Descascar a abóbora e levar para cozinhar com um pouco de água. Escorrer e bater tudo no liquidificador com os outros ingredientes; Levar ao fogo até cozinhar bem; Servir frio ou quente.





Manjar de Tapioca Doce

Ingredientes:

40 g de farinha de tapioca
10 g de proteína de soja
80 ml de leite
15 g de açúcar
5 g de coco ralado

Modo de preparo:

Colocar a farinha de tapioca, a proteína de soja e o coco ralado em uma panela grande;
Acrescentar o leite fervendo, mexer até engrossar;
Por último acrescentar o açúcar;
Servir gelado essa delicia!!!

