

*Uerisleda Alencar Moreira  
Gislene Costa Novais  
(Organizadoras)*

# RECEITAS SUSTENTÁVEIS

---

sob o olhar de estudantes de gastronomia  
da FBB

---

**FACULDADE BATISTA BRASILEIRA**

**ORGANIZADORAS**  
**UERISLEDA ALENCAR MOREIRA**  
**GISLENE COSTA NOVAIS**

# **RECEITAS** **SUSTENTÁVEIS**

**SOB O OLHAR DE ESTUDANTES**  
**DE GASTRONOMIA DA FBB**

SALVADOR  
FACULDADE BATISTA BRASILEIRA  
2019

## DISCENTES 2018

Ademar Silva de Aguiar  
Amós de Oliveira Lima  
Ana Isaura Santos Silva  
Andreza Tainá de Santana Almeida  
Angela Maria de Brito  
Carlos Gomes Lima dos Santos Neto  
Douglas Santos Barros  
Edwin Barreto de Sena  
Elizeu Florêncio de Souza Júnior  
Emília Lage Alves Caminha de Castro  
Emilly Borges de Santana  
Eudacy Farias Vitorino  
Evelin Silva Cardoso  
Fabiana de Souza Teles  
Fernanda Karolina Silva Da Cruz  
Flávia Ferreira da Silveira  
Flávia Silveira  
Francisco Meira  
Frederic Ueslei Neves da Silva  
Geisa da Cruz Silva  
Georgenes Ferreira  
Hyllário José Amorim  
Ingrid Oliveira dos Santos  
Ivana Sousa Xavier  
Jacob Henrique  
Lara Emilly Couto Teófilo  
Larissa Lima Regis Barbosa  
Leoni Maria Rodeiro Gomes Lima  
Lília Ventura  
Lucas Matheus dos Santos Figueredo  
Mamedio de Jesus Junior  
Maria Cristina de Jesus Da Conceição  
Michele Oliveira Dias  
Moyses Augusto Cardoso de Andrade  
Natalie de Jesus Mota Souza  
Odai José Dantas de Souza  
Patrícia Barbosa  
Rafaele de Lima Oliveira  
Railane Damasceno de Oliveira  
Ralcione Carvalho de Brito  
Raymundo Nonato de Jesus Silva  
Rosenilda da Conceição Carvalho  
Simone Basílio  
Tuana Maiara Rodrigues Cruz  
Valdileuza Garcia Santos  
Walney de Cerqueira Lima Pereira

FACULDADE BATISTA BRASILEIRA (FBB)  
CST GASTRONOMIA  
PROJETO INTERDISCIPLINAR

# RECEITAS SUSTENTÁVEIS

SOB O OLHAR DE ESTUDANTES  
DE GASTRONOMIA DA FBB



A adequação técnico-linguística dos textos, bem como seus conteúdos, são de responsabilidade dos autores.

[www.fbb.br](http://www.fbb.br)

2019, Receitas Sustentáveis sob o olhar de estudantes de gastronomia da FBB.  
Capa e editoração eletrônica: Uerisleda Alencar Moreira com o uso do [www.canva.br](http://www.canva.br)  
Editor: Uerisleda Alencar Moreira

R295 Receitas sustentáveis [livro eletrônico]: sob o olhar de estudantes de gastronomia da FBB / Uerisleda Alencar Moreira, Gislene Costa Novais (Organizadoras). – Salvador: Faculdade Batista Brasileira, 2019.

35 f. : ils.

Vários autores  
ISBN 978-85-98491-04-2.

1. Gastronomia 2. Aproveitamento integral de alimentos 3. Receitas I. Moreira, Uerisleda Alencar. II. Novais, Gislene Costa. III. Cruzada Maranata de Evangelização. IV. Título.

CDU: 641.553

Faculdade Batista Brasileira  
Rua Altino Serbeto de Barros, 174 - Itaipara, Salvador - BA, 41830-492  
(71) 3505-3434

# Sumário

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>06</b>
<b>PRATOS SALGADOS</b>	<b>07</b>
Lombo de jaca verde com abacaxi	08
Aperitivo da casca do aipim	09
Escondidinho de casca de aipim	10
Canelone recheado com Abobrinha e Cenoura	11
Canoinha de tapioca com caponata de coração de banana	12
Azeite aromatizado	13
Pão de Mandioquinha	14
Sopa de casca de abobora	15
Moqueca de coração de banana com camarão seco	16
Bolinho de manga verde	17
Isca de manga rosa	18
Trouxinha de couve	19
Posta de atum ao couli de manga	20
<b>PRATOS DOCES</b>	<b>21</b>
Mousse de coco com geléia de abóbora	22
Bolo Especial de Maçã	23
Gelatina de capim santo	24
Brownie	25
Geleia de casca de melancia	26
Brigadeiro de Capim Limão	27
Docinho de abóbora com coco e gengibre	28
Brigadeiro de abobora	29
Biscoito de caroço de jaca	30
Pastel de caroço de jaca	31
Beijinho de aipim	32
<b>BEBIDAS</b>	<b>33</b>
Chá Cítrico	34
Suco de Capim Limão	35

# Apresentação

POR UERISLEDA ALENCAR MOREIRA

“Receitas sustentáveis sob o olhar de estudantes de gastronomia da FBB” surge como o resultado de um componente curricular da instituição, o Projeto Interdisciplinar II. Neste componente, estudantes são instigados a elaborar uma atividade teórico-prática que dialogue entre as diferentes disciplinas do curso de gastronomia. Cada discente passa por quatro componentes intitulados projeto Interdisciplinar, cada um cursado em um dos quatro semestres do curso, para ser um meio capaz de mediar espaços outros de aprendizagens, vivências da prática profissional e do Saber Fazer, de modo a propiciar aos estudantes o desenvolvimento de habilidades e competências diversificadas no campo de atuação profissional.

Em 2018.2, o Projeto Interdisciplinar II desafiou os alunos a desenvolverem preparações culinárias que atingissem temas como sustentabilidade, meio ambiente e aproveitamento integral dos alimentos e, como resultado, apresentamos esta obra, que reúne os esforços individuais e coletivos de XX estudantes que em conjunto elaboraram receitas orientadas no decorrer do semestre pelo corpo docente, em especial as professoras Adriana Sciarretta, Catarina Lima, Gislene Novais e Uerisleda Alencar Moreira. Esperamos que estas receitas sejam replicadas, aperfeiçoadas e suas idéias circulem de refeição em refeição.

Aproveite!

*pratos*  
**SALGADOS**

Figura 1 - Pão de Mandioquinha





# LOMBO DE JACA VERDE COM ABACAXI

Angela Maria de Brito  
Ingrid Oliveira dos Santos  
Mamedio de Jesus Junior  
Raymundo Nonato de Jesus Silva  
Valdileuza Garcia Santos  
Orientação: Catarina Lima Leite

## Ingredientes:

250g palmito de jaca cozida.	6 rodelas de abacaxi
45g shoyu	50g salsa picada
15g pimenta do reino	2 unidade alho amassado
50ml azeite de oliva	15ml suco de limão
1 unidade cebola picada	10g tomilho

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador, todos os temperos e reserve.

Forre a assadeira com as rodelas de abacaxi.

Em seguida coloque a jaca verde cozida e o tempero que foi reservado.

Leve ao forno 180 graus por 30 minutos.

### Jaca verde cozida

Lave a jaca e reserve.

Unte a faca com óleo. Unte a superfície da placa de corte com óleo. Utilize luvas ou sacos plásticos nas mãos. Unte a parte interna da panela de pressão, inclusive a tampa.

Corte a jaca em pedaços menores. Coloque na panela de pressão e cubra com água. Tampe a panela e leve ao fogo alto até começar a pegar pressão. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos. Retire a pressão e verifique se está macia. Se necessário, cozinhe mais um pouco.

Após cozida, escorra a água e retire a casca.

Se a jaca for pequena e couber na panela de pressão, não é preciso cortar, podendo ser cozida inteira. Neste caso, o tempo de cozimento será de 30 minutos. Após cozida, retire e descarte a casca. Se não tiver panela de pressão, pode utilizar uma panela comum.

Figura 2 - Lombo de Jaca Verde com abacaxi



Fonte: Francisco Meira, 2018.

# APERITIVO DE CASCA DE AIPIM

Elizeu Florêncio de Souza Júnior  
Flávia Ferreira da Silveira  
Larissa Lima Regis Barbosa  
Moyses Augusto Cardoso de Andrade  
Ralcione Carvalho de Brito  
Orientação: Uerisleda Alencar Moreira

## Ingredientes:

400 gr de casca de mandioca  
100 gr de farinha de rosca  
2 ovos

sal a gosto  
pimenta do reino a gosto  
200 ml de óleo (para fritar)

## Modo de preparo:

Coloque as cascas de mandioca de molho na água por 30 minutos. Retire as cascas da água e raspe a parte marrom, deixando somente a parte branca. Corte as cascas em tamanhos regulares (cerca de 2 a 3 cm de largura), passe-as no ovo, em seguida na farinha de rosca e frite em imersão em óleo quente.

FIGURA 3 - Aperitivo de Casca de aipim



Fonte: Fotografia dos autores, 2018.

# ESCONDIDINHO DE CASCA DE AIPIM

Elizeu Florêncio de Souza Júnior  
Flávia Ferreira da Silveira  
Larissa Lima Regis Barbosa  
Moyses Augusto Cardoso de Andrade  
Ralcione Carvalho de Brito  
Orientação: Uerisleda Alencar Moreira

## Ingredientes

### ***Purê de aipim***

600 g Aipim  
2,5 c. de sopa de manteiga  
50 g queijo parmesão ralado  
2 xícaras de Leite  
sal a gosto  
cominho a gosto  
2 c. de sopa de mussarela ralada

### ***Refogado da casca do aipim***

600g casca de Aipim (Rosa)  
1 cebola Média  
1 dente de Alho Picado  
1/4 pimentão picado  
50 ml Azeite de Oliva  
Sal agosto  
cominho a gosto  
1 cx creme de leite  
coentro picado a gosto

### ***Croutons de aipim assado***

100 g Aipim  
30 ml Azeite de Oliva

## Modo de preparo:

### ***Para o purê***

Cozinhe o aipim, escorra a água e retire a fibra localizada ao meio do aipim e, em seguida, amasse ou processe.

Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente o aipim processado, o leite, o queijo parmesão, o queijo mussarela, o sal e o cominho. cozinhe mexendo sempre até ficar homogêneo.

### ***Refogado de casca de aipim***

Retire a pele marrom da casca do aipim deixando apenas a parte rósea. Cozinhe em água até amolecer. Corte a casca cozida em cubos pequenos e em seguida refogue no azeite com cebola, alho e pimentão. Quando a cebola estiver translúcida, acrescente o creme de leite, o sal, o cominho e o coentro picado.

### ***Croutons de aipim assado***

Corte o aipim em cubos de aproximadamente 1 cm. Unte uma forma com azeite, espalhe os cubos de aipim e leve ao forno a 200° por aproximadamente 20 minutos. Quando estiver assado retire do forno.

### ***Montagem***

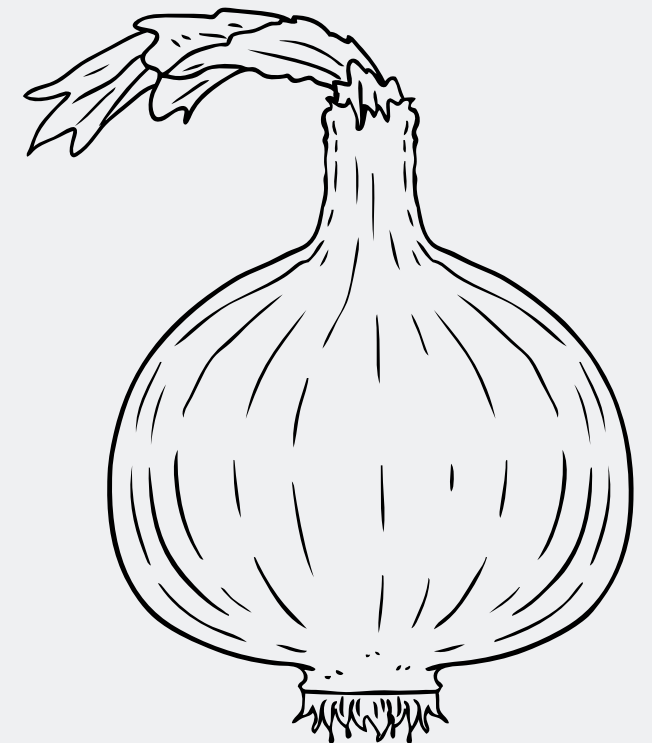
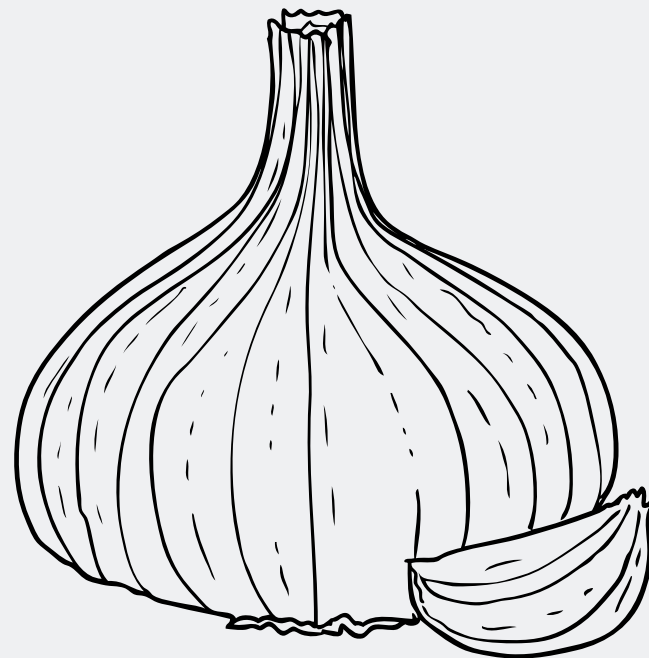
Em um refratário, distribua a metade do purê de aipim, em seguida coloque o refogado e cubra com o restante do purê. Finalize com os croutons de aipim assado.

# CANELONE RECHEADO COM ABOBRINHA E CENOURA

Ademar Silva de Aguiar  
Ana Isaura Santos Silva  
Emília Lage Alves Caminha de Castro  
Fabiana de Souza Teles  
Hyllário José Amorim  
Walney de Cerqueira Lima Pereira  
Orientação: Catarina Lima Leite

## INGREDIENTES

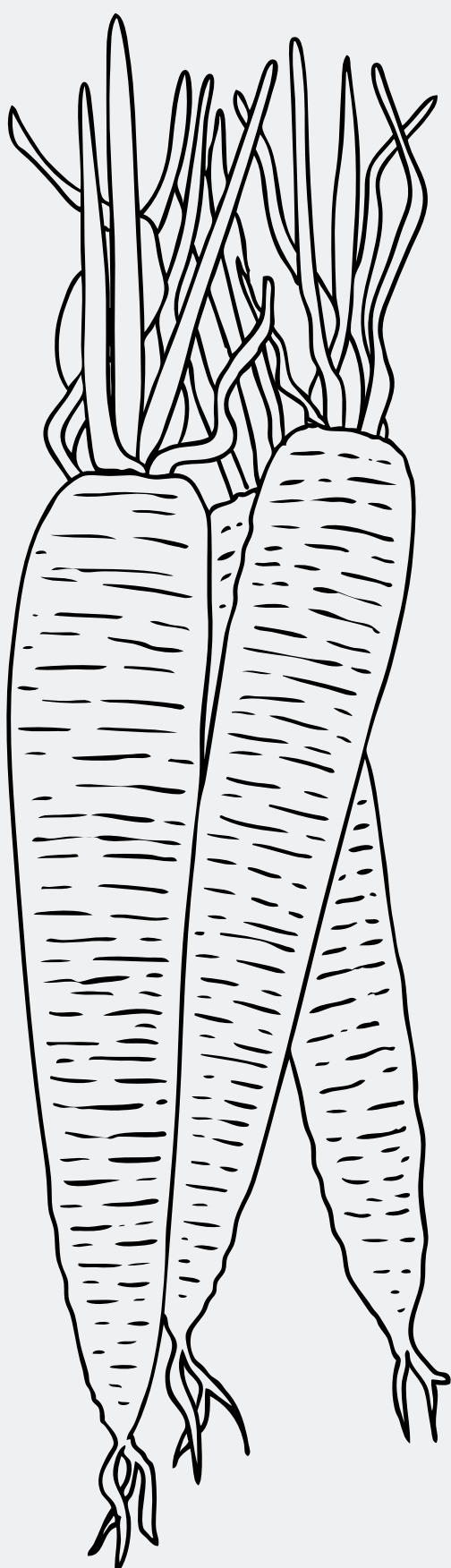
1 pacote de lasanha fresca  
01 abobrinha média  
01 cenoura pequena  
01 tomate sem pele  
01 cebola média  
03 dentes de alho  
03 colheres de azeite de oliva  
½ colher de sal  
100 mg de queijo ralado  
01 copo de requeijão cremoso  
01 pitada de pimenta do reino  
Salsa e manjericão a gosto  
Molho de tomate ao sugo



## MODO DE PREPARO:

Refogue o alho e cebola cortados, no azeite, depois adicione o tomate a abobrinha picada e a cenoura e cubra com água quente e espere reduzir, coloque o sal, a pimenta do reino moída na hora e a salsa. Abra as laminas da lasanha fresca e coloque um pouco do recheio e um pouco do requeijão enrole e acomode em um refratário - faça isso em toda a massa. Cubra com o molho de tomate e leve ao forno por 30 minutos. Tire do forno salpique o queijo ralado e decore com folhas de manjericão.

**Dica:** Pode ser utilizado o molho branco ou outros vegetais no lugar da abobrinha e da cenoura inteiras podem ser utilizadas apenas as cascas, a rama da cenoura ou mesmo os talos de couve, cebolinha, entre outros...



**Figura 4 - Canoinha de tapioca com caponata de coração de banana**



Fonte: Francisco Meira, 2018.

## **Canoinha de tapioca com caponata de coração de banana**

Flávia Silveira  
Francisco Meira  
Lília Ventura  
Patrícia Barbosa  
Simone Basílio

Orientação: Catarina Lima Leite

### **Ingredientes:**

- |  |   |
|--|---|
| 150 g de coração de banana já passado pelo primeiro processo (ver modo de preparo) | 50 g Azeitonas verdes sem caroço fatiadas |
| 1 tomate pequeno   | 50 g Pimenta biquinho picados             |
| 1 cebola pequena bem picada  | Q.B. Tomilho picado                       |
| ½ pimentão verde bem picado  | Q.B Pimenta do reino em pó, ou triturada  |
| ½ pimentão vermelho bem picado   | Q.B. Salsa picada                         |
| ½ pimentão amarelo bem picado  | Q.B. Sal                                  |
| 4 dentes de alho amassados   | 1 colher de extrato de tomate             |
| 50 g Azeitonas pretas sem caroço fatiadas  | 500 g farinha de tapioca (goma de beiju)  |

### **Modo de preparo**

#### **Primeiro processo:**

Descasque o coração de banana descartando as primeiras folhas, corte o coração em fatias fininhas. Ferva a água coloque o coração de banana deixe por cerca de dois minutos. Escorra. Ferva novamente e faça o mesmo processo. (se desejar acrescente vinagre ao cozimento para diminuir o amargor). Escorra e reserve.

#### **Segundo processo:**

Faca mini discos (cerca de 13 cm de diâmetro) de tapioca, depois de prontas corte ao meio e forme as canoinhas, leve ao forno pré-aquecido para secá-las. Retire do forno, pincele as canoinhas com azeite e polvilhe orégano (opcional), leve novamente ao forno, retire e reserve.

#### **Terceiro processo:**

Coloque o azeite em uma panela tipo wok, acrescente o alho e a cebola picados, e também os tomates e os pimentões. Refogue em fogo baixo. Acrescente o coração de banana, deixe cozinhar um pouco. Acrescente o extrato de tomate, a pimenta e as azeitonas, tomilho, pimenta biquinho e a salsa, deixe refogando para que pegue os sabores. Acerte o sal.



# AZEITE AROMATIZADO

TUANA MAIARA RODRIGUES CRUZ  
RAILANE DAMASCENO DE OLIVEIRA  
LUCAS MATHEUS DOS SANTOS  
FIGUEREDO  
LARA EMILLY COUTO TEÓFILO  
ANDREZA TAINÁ DE SANTANA ALMEIDA  
ORIENTAÇÃO: CATARINA LIMA LEITE




## INGREDIENTES:

1 CASCA DE LIMÃO  
4 TALOS DE COENTRO  
4 TALOS DE SALSA  
200 ML AZEITE DE OLIVA



## MODO DE PREPARO:



EM UMA GARRAFA DE VIDRO COLOQUE OS 200 ML DE AZEITE DE OLIVA, AS CASCA DO LIMÃO E OS TALOS DE SALSA E COENTRO CORTADOS.

DEIXE EM REPOUSO EM UM LUGAR ESCURO POR NO MÍNIMO 2 SEMANAS, MAS SE PREFERIR UM SABOR MAIS APURADO PODE DEIXAR POR MAIS TEMPO.

QUANTO MAIS TEMPO PASSAR EM REPOUSO MAIS REALÇADO SERÁ O SABOR DO LIMÃO E DOS DEMAIS INGREDIENTES.

UTILIZE DO MODO QUE PREFERIR, EM SALADAS OU QUALQUER OUTRO TIPO DE PREPARAÇÃO.

PODE SUBSTITUIR POR INGREDIENTES DE SUA PREFERENCIA COMO ALECRIM, MANJERICÃO, SALVIA...



# *Pão de mandiquinha*

FLÁVIA SILVEIRA  
FRANCISCO MEIRA  
LÍLIA VENTURA  
PATRÍCIA BARBOSA  
SIMONE BASÍLIO  
ORIENTAÇÃO: CATARINA LIMA LEITE

## **Ingredientes:**

600 g de farinha de trigo  
200 ml de água  
45 g de fermento biológico seco  
15 g de sal  
250 g de mandiquinha  
4 und. de gemas

## **Modo de preparo:**

Cozinhe a mandiquinha, amasse, misture com a farinha de trigo, o sal, as gemas e reserve. Misture em uma vasilha, a água e o fermento biológico, deixe descansar por 10 minutos, e depois misture aos demais ingredientes.

Sove por 10 minutos e deixe descansar por 40 minutos. Modele o pão no formato desejado e deixe descansar por mais 30 minutos. Asse em forno pré-aquecido a 180°C/200°C por aproximadamente 25 minutos.

Figura 5 - Pão de Mandioquinha



Fonte: Francisco Meira, 2018.

## SOPA DE CASCA DE ABOBORA

Figura 6 - Sopa de casca de abóbora



Fonte: Catarina Leite, 2018.

Carlos Gomes Lima dos Santos Neto  
Emilly Borges de Santana  
Eudacy Farias Vitorino  
Ivana Sousa Xavier  
Leoni Maria Rodeiro Gomes Lima  
Maria Cristina de Jesus Da Conceição  
Orientação: Catarina Lima Leite

### Ingredientes:

Casca de 1 abóbora  
1 Cenoura média  
1 Cebola média  
½ molho de Coentro

2 Tomates  
½ molho de Cebolinha  
50 ml de azeite de oliva  
1 sachê de Hondash

### Modo de preparo:

Higienizar todos os ingredientes previamente, cortar e levar ao fogo numa panela com água deixar cozinhar, bater no liquidificador e servir com um fio de azeite de oliva.

A proposta dessa receita é o reaproveitamento de partes não convencionais dos vegetais. Portanto podem ser utilizada apenas a casca da abóbora e as sementes, sendo a polpa utilizada em outra preparação. Também pode ser utilizado os talos da cebolinha, coentro ou salsa.



# MOQUEÇA DE CORÇÃO DE BANANA COM CAMARÃO SECO

Flávia Silveira - Francisco Meira  
Lília Ventura - Patrícia Barbosa  
Simone Basílio

Orientação: Catarina Lima Leite

## Ingredientes:

50 g de camarão seco	200 ml de leite coco
100 g de cebola	60 ml de azeite de dendê
100 g de tomate	2 dentes de alho moídos
2 ramos de coentro	1 un. limão
250 g de corção de banana cortado fino e aferventado.	Q.B. de sal

## Modo de preparo:

Descasque o corção de banana descartando as primeiras folhas, corte o corção em tiras finas. Ferva a água e coloque o corção de banana, deixando por cerca de dois minutos.

Escorra. Ferva novamente e faça o mesmo processo. Escorra e reserve.

Escorra e reserve o corção de banana com alho, sal, coentro e limão. Corte a cebola e tomate em tiras e misture ao corção de banana, acrescentando, camarão seco cortado, leite de coco e azeite de dendê. Coloque para cozinhar. Sirva acompanhado de arroz.

Figura 7 - Moqueca de Corção de Banana com camarão seco



# BOLINHO DE MANGA VERDE

Frederic Ueslei Neves da Silva  
Geisa da Cruz Silva  
Natalie de Jesus Mota Souza  
Rafaele de Lima Oliveira  
Rosenilda da Conceição Carvalho  
Orientação: Catarina Lima Leite

Figura 8 - Bolinho de manga verde



Fonte: Francisco Meira, 2018.

## Ingredientes:

500 g farinha de trigo  
300 ml leite  
200 g manga verde ralada  
150 g cebola ralada  
50 g salsa  
5 g fermento químico  
pimenta branca, pimenta preta, sal a gosto

## Modo de preparo:

Misturar a farinha de Trigo, o Leite, a Manga Verde Ralada, a Cebola Ralada, a Salsa, o Fermento, o Sal, a Pimenta Branca e a Pimenta Preta.

Deixar Descansar por 15 Minutos.

Com a ajuda de 2 colheres modele e depois frite em óleo previamente aquecido.

## ISCA DE MANGA ROSA

Frederic Ueslei Neves da Silva  
Geisa da Cruz Silva  
Natalie de Jesus Mota Souza  
Rafaele de Lima Oliveira  
Rosenilda da Conceição Carvalho  
Orientação: Catarina Lima Leite

### Ingredientes:

200 gramas de manga rosa  
100 ml de leite  
200 gramas de farinha de rosca  
200 gramas de farinha de trigo  
Sal, pimenta branca e páprica a gosto



### Modo de preparo:

Corte a manga em tiras  
Tempere as tiras com sal, pimenta branca e páprica e  
deixar pegar tempero por 5 min.  
Banhar no leite.  
Empanar as tiras com farinha de trigo e farinha de rosca  
Fritar e servir com molho de sua preferência.

Figura 9 - Isca de manga verde



# Trouxinha de couve

Douglas Santos Barros  
Fernanda Karolina Silva Da Cruz  
Georgenes Ferreira  
Jacob Henrique  
Orientação: Uerisleda Alencar Moreira

## Ingredientes:

### Ingredientes:

50 gramas de Presunto  
100 gramas de Queijo  
50 gramas de frango desfiado  
20 gramas de cebola ralada  
10 ml óleo  
10 folhas de couve

### Modo de Preparo:

Em uma panela, adicione o óleo, a cebola e refogue. Acresce o frango cozido e desfiado e o presunto e refogue. Deixe esfriar.

Higienize as folhas de couve, e divida em duas partes, separando os talos. Em uma água fervente, acrescete as folhas de couve, deixe cozinha por 1 minuto em seguida retire e coloque na água fria. escorra a água e reserve as folhas. Descasque os talos para retirar tiras e reserve.

Em uma vasilha, misture o frango e o presunto refogado com o queijo, tempere com sal e pimenta a gosto.

Abra a folha de couve cortada, coloque a colher do recheio, faça trouxinhas e amarre com a tira do talo de couve. Sirva de imediato.

Figura 10 - Trouxinha de couve



Fonte: Gislene Novais, 2018.

## POSTA DE ATUM AO COULIS DE MANGA

Frederic Ueslei Neves da Silva  
Geisa da Cruz Silva  
Natalie de Jesus Mota Souza  
Rafaele de Lima Oliveira  
Rosenilda da Conceição Carvalho  
Orientação: Catarina Lima Leite

### INGREDIENTES:

2 postas de atum  
200 g de manga espada madura

400 g de açúcar  
Pimenta preta e sal, a gosto

### MODO DE PREPARO:

Bater um suco de manga concentrado.  
Coloque o suco em uma frigideira e leve para reduzir em fogo baixo com açúcar até obter uma consistência semi-pastosa.  
Tempere as postas do atum com sal e pimenta preta a gosto e deixe descansar por 5 min.  
Aqueça uma frigideira com azeite doce e sele a posta do atum.  
Sirva com o coulis de manga.

Figura 11 - Posta de atum ao coulis de manga



Fonte: Francisco Meira, 2018.



# PRATOS DOCES

Figura 12 - Mousse de coco com geléia de abóbora



Fonte: Flávia Silveira, 2018.

## **MOUSSE DE COCO COM GELÉIA DE ABÓBORA**

Flávia Silveira

Francisco Meira

Lília Ventura

Patrícia Barbosa

Simone Basílio

Orientação: Catarina Lima Leite

### **Ingredientes:**

500g de abóbora de cabeça  
200ml de água  
400ml açúcar  
15g de manteiga  
50g sementes de abóbora torradas  
Suco de 1 limão

200ml de leite de coco  
1 lata de leite condensado  
100g de coco ralado (sem açúcar)  
6g de gelatina sem sabor  
100ml de chantilly

### **Modo de preparo:**

Bata o leite de Coco e o leite condensado no liquidificador. Coloque a gelatina já hidratada (conforme instruções do fabricante) e bata mais um pouco. Misture em uma tigela com o coco ralado e o chantilly, delicadamente. Leve para gelar por 4 horas.

Descasque a abóbora de cabeça e cozinhe por 8 minutos numa mistura de água e açúcar. Corte a abóbora em fatias finas (cerca de 1 cm) depois em pedaços pequenos. Coloque a casca e deixe cozinhar. Escorra um pouco da calda e passe no açúcar refinado.

Coloque 200 ml de açúcar em uma panela, leve ao fogo, e deixe derreter. Adicione uma colher de manteiga. Acrescente as sementes da abóbora torradas, e em seguida coloque sobre uma bancada untada com manteiga. Espere esfriar, quebre os pedaços e passe no processador.

Cozinhe a polpa da abóbora em uma calda de açúcar (água e açúcar). Bata no liquidificador, e volte ao fogo para apurar. Coloque suco de 1 limão ou a gosto.

# Bola especial de maçã

Ademar Silva de Aguiar  
Ana Isaura Santos Silva  
Emília Lage Alves Caminha de Castro  
Fabiana de Souza Teles  
Hyllário José Amorim  
Walney de Cerqueira Lima Pereira  
Orientação: Catarina Lima Leite

## Ingredientes:

4 maçãs	½ Xícara de óleo de coco
3 Xícaras de aveia	1 colher de sopa de chocolate em pó 50%
1 Xícara de farinha de trigo (sem fermento)	1 colher de sopa de fermento
2 xícaras de açúcar demerara	Canela (a gosto)
4 ovos	Suco de limão (a gosto)

## Modo de preparo:

Descasque e corte as maçãs em cubinhos reservando as cascas. Coloque-as em um pouco de água com limão.

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as cascas das maçãs e o açúcar até obter um creme homogêneo.

Coloque a aveia, a farinha, o chocolate em pó e a canela em um bowl, com o fouet misture os ingredientes secos com o creme, os cubos da maçã e por último o fermento.

Assar em uma assadeira untada há 160°C por aproximadamente 40 minutos.

**Dica:** Para uma apresentação, pode-se usar açúcar gelado e canela.

Pode-se servir acompanhado com um chá de capim santo, no chá da tarde.





# GELATINA DE CAPIM SANTO

Figura 13 - Gelatina de Capim Santo



Fonte: os autores, 2018.

Amós de Oliveira Lima  
Edwin Barreto de Sena  
Evelin Silva Cardoso  
Michele Oliveira Dias  
Odai José Dantas de Souza  
Orientação: Adriana Sciarretta

## Ingredientes:

200g Capim Santo  
1L água  
24g Gelatina sem sabor  
200g Leite Condensado  
200g Creme de Leite  
100g Açúcar.

## Modo de preparo:

Bater no liquidificador o capim com água e açúcar.  
Acrescente a gelatina dissolvida, bater por 40 segundos.  
Retire do liquidificador a metade e reserve, continue a mistura com  
creme de leite, leite condensado e bater por mais 40 segundos, em  
seguida faça uma camada, leve ao refrigerador por 10 minutos  
retire e coloque outra camada até finalizar.

Figura 14 - Brownie



Fonte: Catarina Leite, 2018.

# BROWNIE

Ademar Silva de Aguiar  
Ana Isaura Santos Silva  
Emília Lage Alves Caminha de Castro  
Fabiana de Souza Teles  
Hyllário José Amorim  
Walney de Cerqueira Lima Pereira  
Orientação: Catarina Lima Leite

## Ingredientes:

**1 xícara de aveia em flocos**  
**½ xícara de chocolate em pó**  
**½ xícara de açúcar demerara**  
**05 gotas de essência de baunilha**  
**01 colher de sopa de fermento**

**½ xícara de castanha de brasileira**  
**01 ovo**  
**½ xícara de gotas de chocolate ou chocolate picado**  
**03 colheres de sopa de óleo de soja**  
**02 colheres de chia**

## Modo de preparo:

**Bata o ovo com o garfo, misture bem todos ingredientes, deixando o fermento por último, leve para assar em forno médio 200 °C em forma untada.**

# GELÉIA DE CASCA DE MELANCIA

Tuana Maiara Rodrigues Cruz  
Railane Damasceno de Oliveira  
Lucas Matheus dos Santos Figueredo  
Lara Emilly Couto Teófilo  
Andreza Tainá de Santana Almeida  
Orientação: Catarina Lima Leite

## Ingredientes:

300g casca de melancia

240ml de água

130g de açúcar

1 unidade de canela em pau

3 unidades de cravo da Índia.

## Modo de preparo:

Retire a parte verde das cascas e bata metade delas com água no liquidificador, leve ao fogo juntamente com a outra metade das cascas cortadas em cubinhos, o açúcar, os cravos e a canela.

Cozinhe em fogo brando e mexendo sempre até dar o ponto de geleia

Figura 15 - Melância



# DOCINHO DE CAPIM SANTO

Amós de Oliveira Lima - Edwin Barreto de Sena  
Evelin Silva Cardoso - Michele Oliveira Dias  
Odai José Dantas de Souza  
Orientação: Adriana Sciarretta

## Ingredientes:

395g Leite  
condensado  
20g manteiga  
20g capim santo

100g leite em pó  
50g creme de leite  
100g açúcar  
50ml água.

## Modo de preparo:

Bater o capim santo com água e coar.

Em uma panela juntar com os demais ingredientes, levar ao fogo mexendo até soltar no fundo e estar no ponto do brigadeiro.

Despejar em um refratário de vidro e esperar esfriar para bolear e passar no açúcar.

Figura 16 - Docinho de Capim Santo



Fonte: Catarina Leite, 2018.

# DOCINHO DE ABÓBORA COM COCO E GENGIBRE

Carlos Gomes Lima dos Santos Neto .- Emilly Borges de Santana

Eudacy Farias Vitorino - Ivana Sousa Xavier

Leoni Maria Rodeiro Gomes Lima - Maria Cristina de Jesus Da Conceição.

Orientação: Catarina Lima Leite e Uerisleda Alencar Moreira

Figura 17 - Abóboras



Fonte: [www.Canva.com](http://www.Canva.com)

## **Ingredientes:**

550 g de abobora cozida e amassada

200 g de coco ralado

50 g de manteiga

395 g de leite condensado

10 g de gengibre

100 g de sementes de abobora assadas e trituradas

## **Modo de Preparo:**

Em uma panela coloque, o leite condensado, a manteiga, o coco ralado fresco, a polpa da abobora, o gengibre leve, ao fogo mexendo sempre até que desgrude da panela.

Deixe esfriar e modele os doces, passe o doce, no xerem de semente de abobora, rendimento 40 unidades de 30gr.

# Brigadeiro de abóbora



Carlos Gomes Lima dos Santos Neto  
Emilly Borges de Santana  
Eudacy Farias Vitorino  
Ivana Sousa Xavier  
Leoni Maria Rodeiro Gomes Lima  
Maria Cristina de Jesus Da Conceição  
Orientação:  
Catarina Lima Leite  
Uerisleda Alencar Moreira

## Ingredientes:

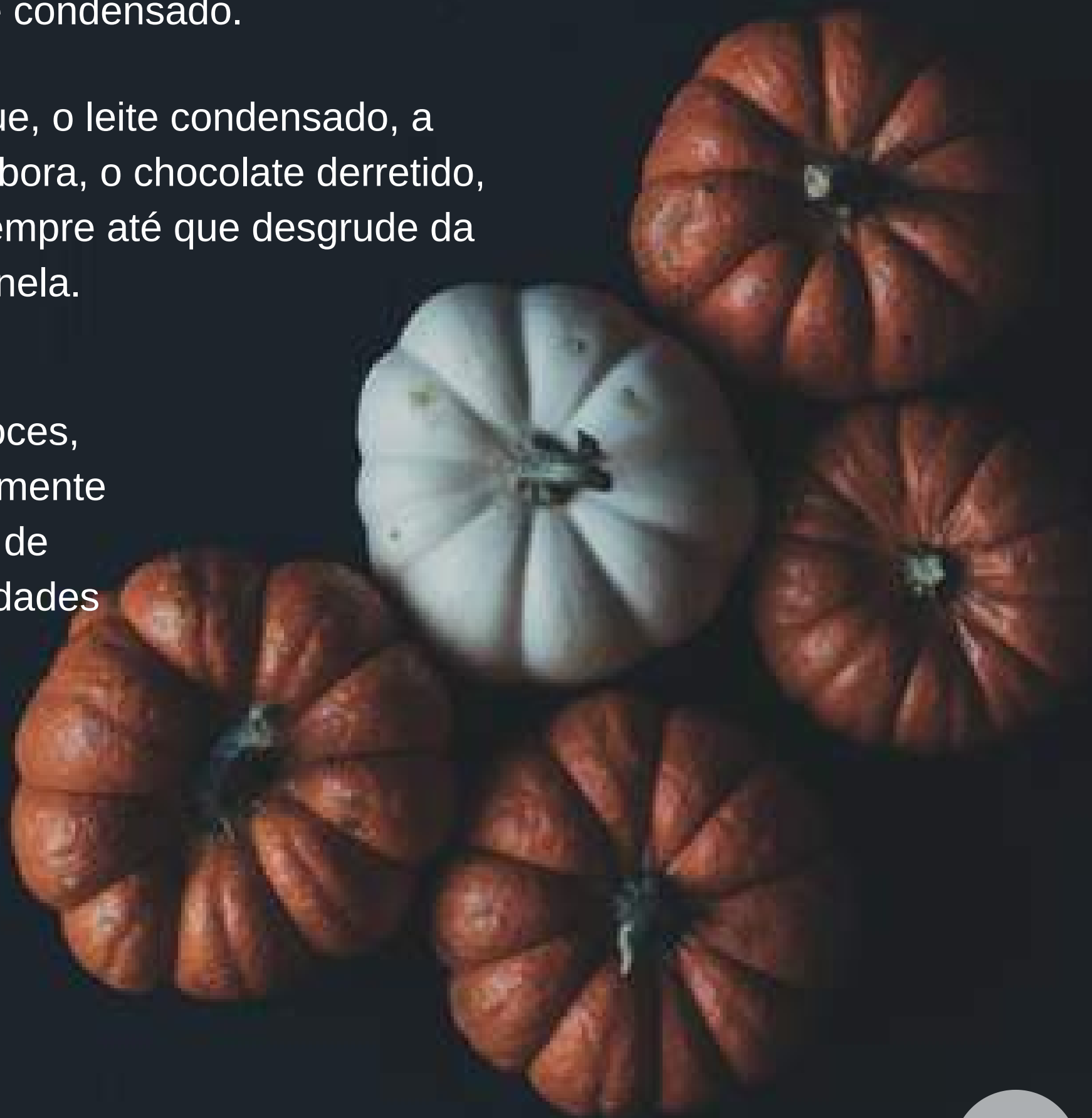
300 g de leite em pó  
50 g de açúcar  
1500 ml de água fervente  
50 g de manteiga  
200 g de chocolate branco  
550 g de abóbora cozida no forno ou vapor e amassada

## Modo de preparo:

No liquidificador, coloque a água fervente o leite e o açúcar, bata até homogeneizar para obter uma espécie de leite condensado.

Em uma panela coloque, o leite condensado, a manteiga, a polpa da abóbora, o chocolate derretido, leve ao fogo mexendo sempre até que desgrude da panela.

Deixe esfriar e modele os doces, passe o doce no xerém de semente de abóbora ou nas raspas de chocolate, rendimento 40 unidades de 30gr.



# BISCOITO DE CAROÇO DE JACA

Angela Maria de Brito  
Ingrid Oliveira dos Santos  
Mamedio de Jesus Junior  
Raymundo Nonato de Jesus Silva  
Valdileuza Garcia Santos  
Orientação: Catarina Lima Leite

## Ingredientes:

100g farinha de trigo  
160g de manteiga sem sal  
80g açúcar refinado  
30g gemas  
250g caroço de jaca

## Modo de preparo:

Bata os caroços no processador ate forma uma farinha e reserve.

Em uma batedeira coloque o açúcar refinado, as gemas e a manteiga.

Bata por 2 minutos, acrescente assim, as farinhas de trigo e de caroço de jaca, até forma uma massa o ponto de modelar. Leve ao forno a 180 graus até dourar.

Figura 18 - Biscoito de caroço de jaca



Fonte: Francisco Meira, 2018.

# Pastel de caroço de jaca

Angela Maria de Brito

Ingrid Oliveira dos Santos

Mamedio de Jesus Junior

Raymundo Nonato de Jesus Silva

Valdileuza Garcia Santos

Orientação: Catarina Lima Leite

Figura 19 - Pastel de caroço de jaca



Fonte: Francisco Meira, 2018.

## Ingredientes:

### *Massa*

100g farinha de trigo  
160g de manteiga sem sal  
80g açúcar refinado  
30g gemas  
250g caroço de jaca

### Recheio

1kg jaca  
1kg açúcar cristal  
300g açúcar refinado  
250g caroço de jaca.

## Modo de preparo:

### Massa

Bata os caroços no processador até forma uma farinha e reserve. Em uma batedeira coloque o açúcar refinado, as gemas e a manteiga.

### Recheio

Limpe a jaca, retirando assim todos os caroços. Em uma panela, coloque a polpa de jaca e aos poucos acrescente o açúcar. Mexa por aproximadamente 40 minutos. Deixe esfriar.

### Montagem

Abra a massa e disponha dobre a mesma o recheio até a metade da massa. Dobre a massa com uma carretilha ou um pires. Leve ao forno a 180°. Retire do forno quando estiver levemente dourado.



# Beijinho de aipim

Elizeu Florêncio de Souza Júnior  
Flávia Ferreira da Silveira  
Larissa Lima Regis Barbosa  
Moyses Augusto Cardoso de Andrade  
Ralcione Carvalho de Brito  
Orientação: Uerisleda Alencar Moreira

Figura 20 - Beijinho de aipim



Fonte: Os autores, 2018.

## Ingredientes:

### Ingredientes para a massa do doce:

500g Aipim  
2 cx Leite Condensado  
2 cs Margarina  
2 pc Coco Ralado

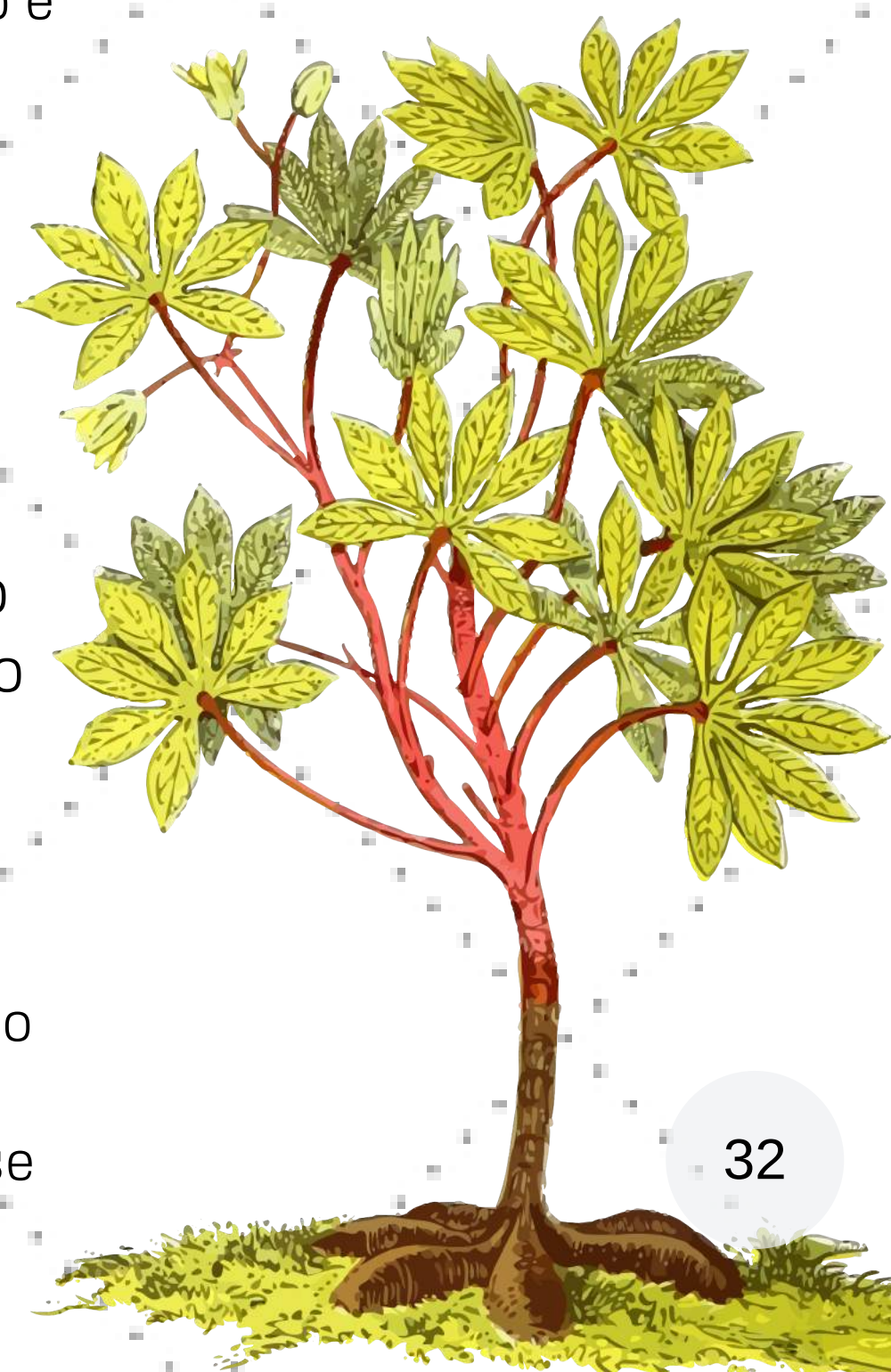
### Ingredientes para a cobertura:

2 pc Coco Ralado  
2 cs Aipim cru ralado e assado para texto

## Modo de preparo:

Cozinhe o aipim e processe depois de frio. Em uma panela, misture o aipim amassado, o leite condensado, a manteiga e o coco ralado. Leve ao fogo mexendo sempre até que desgrude do fundo da panela. Reserve.

Em uma assadeira, leve ao forno baixo o aipim ralado para assar por cerca de 10 minutos. Quando estiver seco estará pronto. Deixe esfriar e misture ao coco seco. Faça bolas de 30g com a massa fria e, em seguida, passe no coco com aipim assado. Sirva em forminhas de brigadeiro.



**BEE**

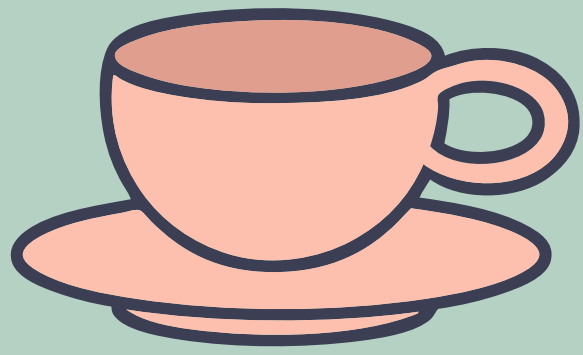


**BI**



**DA**

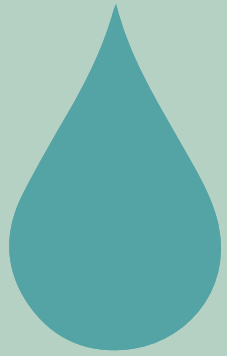




# Chá cítrico

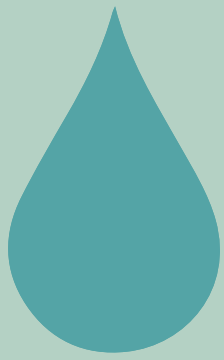


Tuana Maiara Rodrigues Cruz  
Railane Damasceno de Oliveira  
Lucas Matheus dos Santos Figueredo  
Lara Emily Couto Teófilo  
Andreza Tainá de Santana Almeida  
Orientação: Catarina Lima Leite



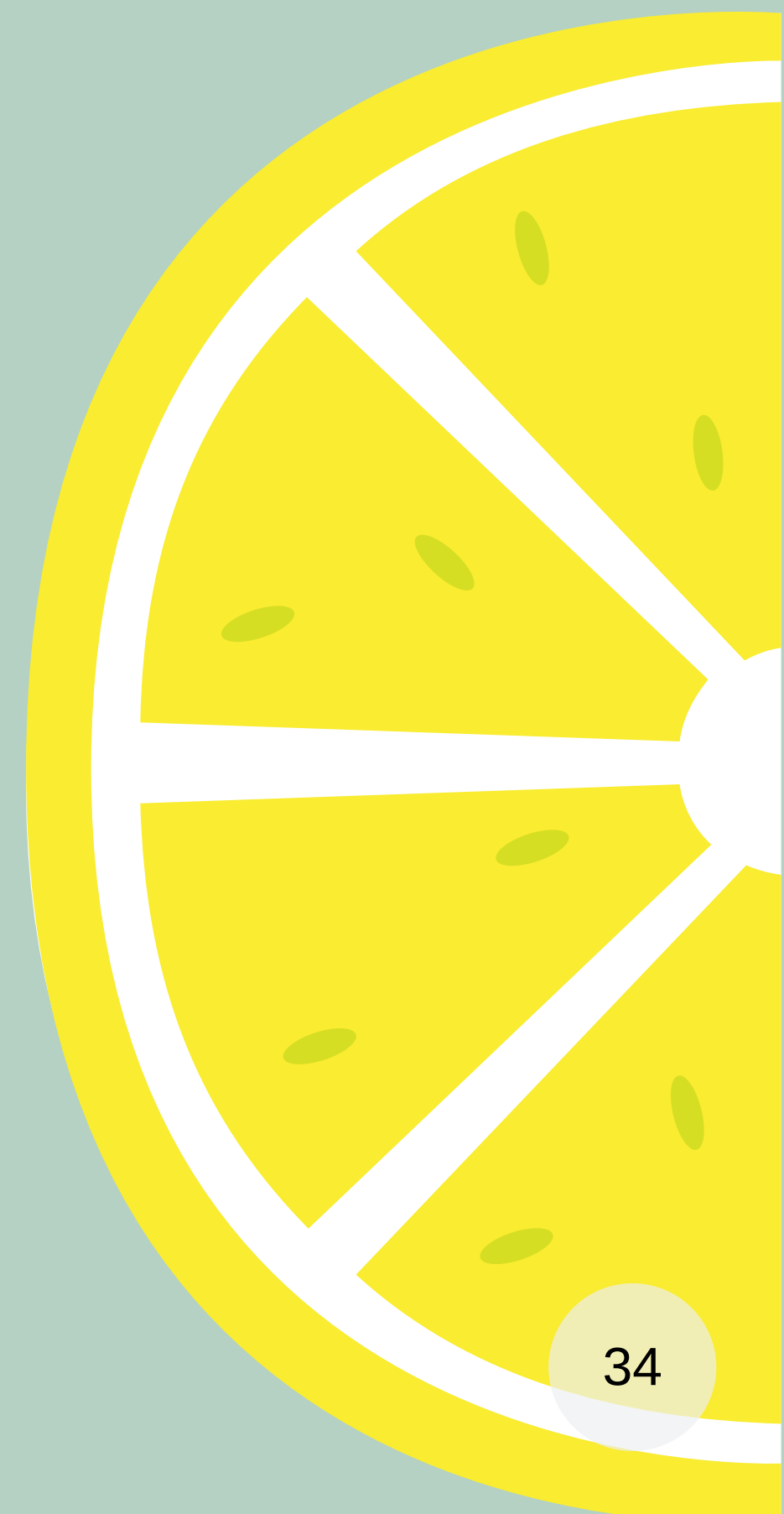
## Ingredientes:

Casca de 2 limões  
Casca de duas laranjas  
Casca de 1 abacaxi  
1L de água



## Modo de preparo:

Higienize as cascas antes de utilizar.  
Em uma panela coloque a água para ferver, em seguida coloque as cascas deixe fervendo por 10 minutos e depois desligue.  
Deixe acentuar o sabor por mais 10 minutos antes de servir.  
Se preferir pode adicionar açúcar.



# Suco de capim limão

Amós de Oliveira Lima  
Edwin Barreto de Sena  
Evelin Silva Cardoso  
Michele Oliveira Dias  
Odai José Dantas de Souza  
Orientação: Adriana Sciarretta



## Ingredientes:

200g limão  
20g Capim santo  
1L água  
150g açúcar  
200g gelo

## Modo de preparo:

Higienizar os limões e as ervas de capim santo. Esprema os limões e no liquidificador e adicione o capim, água, açúcar e gelo. Passe em uma peneira e sirva.



FACULDADE  
**BATISTA**  
BRASILEIRA

---



**UNIBATISTA**

GRUPO EDUCACIONAL

Agência Brasileira do ISBN  
ISBN 978-85-98491-04-2



9 788598 491042