

## ENTRADA



### PATÊ DE RICOTA COM TALOS

250gr de ricota  
2 xícaras de talos diversos  
(beterraba, espinafre, couve, rúcula, etc)  
2 dentes de alho (opcional)  
Sal e pimenta do reino a gosto



#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

#### DICA DA NUTRICIONISTA

A ricota é um alimento rico em cálcio, que auxilia o fortalecimento de ossos e dentes.



## SALADA

### SALADA COM SEMENTES DE ABÓBORA



1 maço de alface crespa  
½ maço de alface americana  
½ maço de rúcula  
1 xícara (chá) de sementes de abóbora  
1 xícara (chá) de tomates cereja cortados ao meio  
Sal a gosto



#### MODO DE PREPARO

Semente de abóbora: Coloque as sementes de abóbora numa assadeira, salpique com sal e asse a 140°C por 1 hora. Tire as sementes do forno, misture-as e continue a assar por mais 20 minutos.

Retire, reserve e deixe esfriar.

Montagem da salada: utilize as folhas em pedaços grandes. Coloque as folhas numa travessa e finalize com o tomate cereja. Acrescente as sementes de abóbora torradas e tempere como de costume.



#### DICA DA NUTRICIONISTA

As sementes de abóbora são ricas em nutrientes e fibras.

## PRATO PRINCIPAL

### KIBE DE ABÓBORA COM RICOTA



250gr de trigo para quibe  
½ meio quilo de abóbora cozida  
1 tomate sem pele e sem semente, picado  
½ xícara (chá) de aveia em flocos  
1 dente de alho amassado  
½ cebola ralada  
½ xícara (chá) de folhas de hortelã picadas  
1 colher (sopa) de molho de soja  
1 colher (chá) de sal



#### MODO DE PREPARO

Lave bem o trigo e deixe-o de molho em água fria por cerca de 1 hora. Escorra e aperte-o com as mãos, até retirar toda a água. Antes de cozinhar a abóbora separe e rale a casca. Em uma tigela, misture todos os ingredientes (cozidos e crus). Coloque em um refratário retangular médio (16x26cm) untado com óleo e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar dourado. Sirva regado com azeite e decorado com fatias de limão.

#### DICA DA NUTRICIONISTA

É na casca dos alimentos que encontramos nutrientes importantes para a saúde.



## SOBREMESA

### BOLO DE CASCA DE BANANA E CHOCOLATE



4 cascas de bananas nanica  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de manteiga  
300gr de açúcar  
240gr de farinha de rosca  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
400ml de leite  
180gr de chocolate ao leite em barra

#### MODO DE PREPARO

Separe as gemas, bata as claras em neve e reserve. Pique o chocolate em pedaços médios e reserve. Bata no liquidificador o leite, as cascas, gemas, açúcar e a manteiga (temperatura ambiente). Em uma tigela coloque a farinha de rosca, junte a mistura do liquidificador, as claras em neve e, por último, o fermento em pó. Coloque em uma forma untada, cubra com o chocolate picado e leve ao forno pré-aquecido (150°) por mais ou menos 40 minutos.



#### DICA DA NUTRICIONISTA

Você pode congelar as cascas lavadas, secas e embaladas conforme for consumindo as frutas. Elas ficam escuras, mas não se impressione, elas estão ótimas para a receita.

## BEBIDA

### SUCO VERDE SUSTENTÁVEL

500ml de água de coco  
6 unidades de maçã  
4 folhas e talos de couve  
2 unidades de limão  
1 colher (sopa) de gengibre picado  
6 pedras de gelo



#### MODO DE PREPARO

Tire as sementes e o cabo das maçãs e corte-as em pedaços menores. Bata no liquidificador com o restante dos ingredientes, incluindo a couve com e os talos. Adoce a gosto e coe (opcional).

#### DICA DA NUTRICIONISTA

Dê preferência a adoçantes naturais ou mel de abelha para sua bebida ficar ainda mais saudável!

