

**FESTAS DE FINAL DE ANO:
COMO PREPARAR UM CARDÁPIO SABOROSO, SAUDÁVEL E COM
ECONOMIA?**

CARDÁPIO

Entrada: Bruschetta com caponata de casca de banana

Salada: Feijão fradinho com vinagrete de abacaxi

Prato Principal: Lombo Suíno com Recheio de Ricota

Opção vegetariana: Rocambole de lentilha com recheio de legumes

Acompanhamentos: Farofa de banana da terra e arroz rosado

Bebida: Sangria de frutas da estação

Sobremesa: Panna Cotta de iogurte com calda de abacaxi

BRUSCHETTA COM CAPONATA DE CASCA DE BANANA					
Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Pão francês	4 unidades	kg	R\$ 9,99	0,200	R\$ 2,00
Alho	3 dentes	kg	R\$ 36,90	0,050	R\$ 1,85
Azeite de Oliva	4 colheres (sopa)	lt	R\$ 20,99	0,100	R\$ 2,10
Casca de banana	4 cascas	***	***	***	***
Pimentão vermelho	½ unidade	kg	R\$ 16,90	0,050	R\$ 0,85
Pimentão amarelo	½ unidade	kg	R\$ 16,90	0,050	R\$ 0,85
Uva passa	½ xícara (chá)	kg	R\$ 25,90	0,100	R\$ 2,59
Cebola	1 unidade	kg	R\$ 9,99	0,100	R\$ 1,00
Orégano	1 colher (chá)	kg	R\$ 16,99	0,005	R\$ 0,08
Salsinha picada	2 colheres (sopa)	maço	R\$ 2,00		R\$ 0,33
Limão	Caldo de meio limão	kg	R\$ 5,99	0,025	R\$ 0,15
Sal	1 colher (chá)	kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Pimenta do reino	A gosto	kg	R\$ 80,00	0,003	R\$ 0,24
Estimativa de custo da receita					R\$ 12,05

MODO DE PREPARO

1. Corte o pão em fatias e leve ao forno até ficar levemente crocante.
2. Pique em pedaços pequenos a casca da banana, a cebola, o alho, os pimentões e a salsinha. Reserve.
2. Leve uma panela ao fogo baixo para aquecer, em seguida acrescente o azeite, o alho e a cebola e refogue, até dourar. Adicione os pimentões e mexa mais um pouco.
3. Adicione a casca da banana, misture bem e deixe cozinhar por 5 minutos. Junte a uva passa, o caldo do limão, o orégano e a salsinha, tempere com sal e pimenta do reino.
4. Retire a caponata do fogo e transfira para uma tigela. Deixe esfriar e sirva com as torradas.

Rendimento: 6 porções

SALADA DE FEIJÃO FRADINHO COM VINAGRETE DE ABACAXI					
Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Feijão fradinho	1 xícara (chá)	kg	R\$ 9,90	0,200	R\$ 1,98
Tomate	2 tomates	kg	R\$ 5,00	0,150	R\$ 0,75
Cebola roxa	1 unidade	kg	R\$ 9,99	0,100	R\$ 1,00
Pimentão amarelo	½ unidade	kg	R\$ 16,90	0,500	R\$ 8,45
Abacaxi	3 fatias	kg	R\$ 7,90	0,300	R\$ 2,37
Salsinha picada	2 colheres (sopa)	maço	R\$ 2,00	***	R\$ 0,33
Limão	Caldo de 1 limão	kg	R\$ 5,99	0,050	R\$ 0,30
Azeite	4 colheres (sopa)	500 ml	R\$ 20,99	0,100	R\$ 2,10
Sal	1 colher (chá)	kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Pimenta do reino	A gosto	kg	R\$ 80,00	0,003	R\$ 0,24
Estimativa de custo da receita					R\$ 17,55

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão-fradinho na panela de pressão e cubra com 4 xícaras (chá) de água. Tampe e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Enquanto isso, prepare o vinagrete.
 2. Corte a cebola, o pimentão, o tomate e o abacaxi em cubos pequenos. Pique bem fino a salsinha. Transfira tudo para uma tigela grande e reserve.
 3. Desligue o fogo e espere toda a pressão sair antes de abrir a panela. Escorra o feijão numa peneira e passe sob a água fria para interromper o cozimento. Escorra bem.
 4. Junte o feijão aos demais ingredientes picados, tempere com o azeite, o caldo de limão, sal e pimenta a gosto. Misture delicadamente, deixe esfriar e sirva a seguir.
- Sugestão: Sirva com folhas da beterraba cortadas em tiras.

Rendimento: 6 porções

LOMBO SUÍNO COM RECHEIO DE RICOTA					
Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Lombo suíno em manta	1 kg aprox.	Kg	R\$ 20,99	1,000	R\$ 20,99
Alho	4 dentes de alho	Kg	R\$ 36,90	0,080	R\$ 2,95
Limão	Caldo de 1 limão	Kg	R\$ 5,99	0,050	R\$ 0,30
Azeite	2 colheres (sopa)	500 ml	R\$ 20,99	0,050	R\$ 1,05
Alecrim	2 galhos	maço	R\$ 2,00	***	R\$ 0,33
Louro	4 folhas	maço	R\$ 2,00	***	R\$ 0,33
Sal	3 colheres (chá)	Kg	R\$ 2,49	0,015	R\$ 0,04
Pimenta do reino	A gosto	Kg	R\$ 80,00	0,003	R\$ 0,24
Óleo de soja	4 colheres (sopa)	lt	R\$ 7,99	0,100	R\$ 0,80
Água	2 xícaras (chá)	***	***	***	***
Barbante	1 metro aprox.	***	***	***	***
Recheio		Kg			R\$ -
Ricota	1 xícara (chá)	Kg	R\$ 16,99	0,200	R\$ 3,40
Uva passa	½ xícara (chá)	Kg	R\$ 25,90	0,100	R\$ 2,59
Cenoura	1 xícara (chá)	Kg	R\$ 2,99	0,200	R\$ 0,60
Salsinha picada	2 colheres (sopa)	maço	R\$ 2,00	***	R\$ 0,33
Pimentão vermelho	½ unidade	Kg	R\$ 16,90	0,050	R\$ 0,85
Sal	1 colher (chá)	Kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Azeite	2 colheres (sopa)	500 ml	R\$ 20,99	0,05	R\$ 1,05
Estimativa de custo da receita					R\$ 35,87

MODO DE PREPARO

1. Coloque a manta do lombo aberta numa assadeira. Num recipiente misture o alho picado, o caldo do limão, o azeite, o sal e a pimenta do reino e despeje de forma uniforme dos dois lados da carne. Coloque as folhas de louro e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
2. Para o recheio: Amasse a ricota com um garfo e misture a uva passa, a cenoura ralada, a salsinha picada, o pimentão vermelho picado, o sal e o azeite.
3. Distribua o recheio de forma uniforme sobre a manta de lombo, deixando um pequeno espaço nas laterais. Enrole como um rocambole e amarre com o barbante de forma que a carne fique bem firme e o recheio não saia.
4. Aqueça o óleo de soja na panela de pressão e coloque a carne, deixe fritar (selar) de todos os lados até que fique dourada. Despeje a água e mexa até que o “queimadinho” que se formou no fundo da panela se solte. Tampe a panela e conte 30 minutos após o início da pressão.

5. Depois que desligar a panela, deixe sair a pressão, coloque a carne e o caldo numa assadeira, coloque os ramos de alecrim e leve ao forno a 230°C por mais 10 minutos.
6. Ao retirar do forno, corte a carne em fatias, regue com o caldo e sirva com o acompanhamento que desejar.

Rendimento: 6 porções.

ROCAMBOLE DE LENTILHA COM RECHEIO DE LEGUMES					
Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Lentilha	1 xícara (chá)	kg	R\$ 24,99	0,200	R\$ 5,00
Aveia em flocos	1/2 xícara (chá)	kg	R\$ 11,99	0,100	R\$ 1,20
Farinha de arroz	½ xícara (chá)	kg	R\$ 17,99	0,100	R\$ 1,80
Beterraba	1 unidade pequena	kg	R\$ 2,99	0,100	R\$ 0,30
Cebola	½ unidade	kg	R\$ 9,99	0,050	R\$ 0,50
Alho	3 dentes	kg	R\$ 36,90	0,050	R\$ 1,85
Azeite	2 colheres (sopa)	500 ml	R\$ 20,99	0,050	R\$ 1,05
Curry	1 colher (chá)	kg	R\$ 59,00	0,005	R\$ 0,30
Sal	1 colher (chá)	kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Pimenta do reino	A gosto	kg	R\$ 80,00	0,003	R\$ 0,24
Plástico filme	50 cm aprox.				
Recheio		kg			R\$ -
Batata	3 unidades	kg	R\$ 3,99	0,300	R\$ 1,20
Cenoura	1 unidade	kg	R\$ 2,99	0,100	R\$ 0,30
Cheiro verde	2 colheres (sopa)	maço	R\$ 2,00	***	R\$ 0,33
Sal	1 colher (chá)	kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Azeite	2 colheres (sopa)	500 ml	R\$ 20,99	0,050	R\$ 1,05
Estimativa de custo da receita					R\$ 15,15

MODO DE PREPARO

1. Deixe a lentilha de molho na água por 12 horas. Após este tempo, coloque-a numa panela com água ultrapassando 2 dedos dos grãos e deixe cozinhar em fogo médio. Depois que estiver cozida, escorra toda a água.
2. Aqueça uma panela e coloque o azeite, o alho, a cebola e o curry e refogue.
3. Despeje a lentilha, a aveia em flocos, a farinha de arroz, a beterraba ralada e mexa até formar uma massa consistente. Tempere com sal e pimenta do reino, deligue o fogo e deixe esfriar, enquanto isso, prepare o recheio.
4. Para recheio amasse com um garfo as batatas e as cenouras já cozidas, fazendo um purê. Misture o cheiro verde picado e tempere com sal e azeite.
5. Para montar o rocambole disponha a massa da lentilha sobre um plástico (irá ajudar a enrolar sem grudar). Deixe a massa num formato de retângulo.
6. Sobre a massa da lentilha coloque o recheio deixando um espaço nas laterais.
7. Enrole tudo como um rocambole, o plástico servirá de apoio para que a massa não grude e não despedace.
8. Coloque o rocambole num refratário e leve ao forno a 200°C por 10 minutos.
9. Corte as fatias e sirva com molho de tomate caseiro.

Rendimento: 6 porções

FAROFA DE BANANA DA TERRA					
Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Farinha de milho flocada	2 xícaras (chá)	Kg	R\$ 11,90	0,300	R\$ 3,57
Banana da terra	2 unidades	Kg	R\$ 12,90	0,400	R\$ 5,16
Salsinha	2 colheres (sopa)	maço	R\$ 2,00	***	R\$ 0,33
Cebola	½ unidade	Kg	R\$ 9,99	0,050	R\$ 0,50
Alho	3 dentes	Kg	R\$ 36,90	0,050	R\$ 1,85
Azeite	2 colheres (sopa)	500 ml	R\$ 20,99	0,050	R\$ 1,05
Sal	1 colher (chá)	Kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Pimenta do reino	A gosto	Kg	R\$ 80,00	0,003	R\$ 0,24
Estimativa de custo da receita					R\$ 12,72

MODO DE PREPARO

1. Descasque a banana e reserve a casca para utilizar na caponata. Pique a banana em cubos pequenos.
2. Aqueça uma panela e coloque o azeite, o alho e a cebola e refogue. Junte a banana em cubos e mexa.
3. Acrescente a farinha de milho flocada e misture.
4. Tempere com sal e pimenta do reino e por último misture a salsinha picada, mexa até que todos os ingredientes estejam incorporados. Sirva como acompanhamento.

Rendimento: 6 porções.

ARROZ ROSADO

Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Arroz branco	2 xícaras (chá)	Kg	R\$ 3,89	0,400	R\$ 1,56
Talos de beterraba	1 xícara (chá)	***	***	***	***
Cebola	½ unidade	Kg	R\$ 9,99	0,050	R\$ 0,50
Alho	2 dentes	Kg	R\$ 36,90	0,050	R\$ 1,85
Azeite	2 colheres (sopa)	Kg	R\$ 20,99	0,050	R\$ 1,05
Sal	1 colher (chá)	Kg	R\$ 2,49	0,010	R\$ 0,02
Estimativa de custo da receita					R\$ 4,97

MODO DE PREPARO

1. Pique os talos da beterraba.
2. Aqueça uma panela e coloque o azeite, o alho e a cebola e refogue.
3. Junte o arroz e os talos da beterraba e mexa.
4. Adicione 4 xícaras (chá) de água e junte o sal, mexa e deixe cozinhar em fogo médio com a panela semi tampada.
5. Quando secar a água tampe a panela e desligue o fogo. Deixe repousar por 5 minutos e sirva como acompanhamento.

Rendimento: 6 porções

Sangria de frutas da estação

Ingrediente	Medida caseira	Unidade de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Suco de uva Integral	6 xícaras	lt	R\$ 12,99	1,000	R\$ 12,99
Pêssego	6 unidades	Kg	R\$ 5,00	0,300	R\$ 1,50
Maçã Fuji	2 unidades	Kg	R\$ 10,99	0,150	R\$ 1,65
Limão	1 unidade	Kg	R\$ 5,99	0,050	R\$ 0,30
Canela em pau	4 unidades	Kg	R\$ 60,00	0,015	R\$ 0,90
Água com gás	2 xícaras	lt	R\$ 1,69	1,000	R\$ 1,69
Açúcar	2 colheres	Kg	R\$ 4,20	0,080	R\$ 0,34
Gelo	10 pedras	***	***	***	***
Estimativa de custo da receita					R\$ 19,36

MODO DE PREPARO

- Retire as sementes da maçã e do pêssego e corte-os em cubos pequenos.
- Numa jarra acrescente o suco de uva integral, as frutas picadas e a canela em pau e deixe na geladeira por no mínimo 1 hora.
- Na hora de servir, acrescente o suco do limão, a água com gás gelada e o gelo.
- Se preferir adoçar, acrescente açúcar demerara ou adoçante de preferência.

Rendimento: 6 porções.

Panna Cotta de iogurte com calda de abacaxi

Ingrediente	Medida caseira	Unidad e de Medida	Preço Mercado	Medida da Receita	Custo
Creme					
Iogurte Integral	1 copo	g	R\$ 2,99	0,170	R\$ 2,99
Leite integral	1 ½ xícara (chá)	lt	R\$ 4,79	0,375	R\$ 1,80
Gelatina incolor	1 sachê (12g)	g	R\$ 5,50	1,000	R\$ 2,75
Açúcar	3 colheres (sopa)	kg	R\$ 4,20	0,150	R\$ 0,63
Calda					
Abacaxi	5 fatias	kg	R\$ 7,99	0,500	R\$ 4,00
Açúcar	1 xícara (chá)	kg	R\$ 4,20	0,250	R\$ 1,05
Estimativa de custo da receita					R\$ 13,21

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite e o açúcar numa panela, sem deixar ferver. Mexa para dissolver o açúcar.
 2. Desligue o fogo e adicione o iogurte e mexa.
 3. Numa tigela grande, hidrate a gelatina com água (5 colheres de sopa de água para 1 sachê de 12g).
 4. Misture aos poucos o leite e mexa suavemente até incorporar todos os ingredientes.
 5. Distribua em copos e leve para geladeira até que fique firme, aproximadamente 2 horas.
 6. Para a calda pique o abacaxi em cubos pequenos. Numa panela coloque o açúcar e leve ao fogo médio até formar um caramelo, mexendo sempre para não queimar.
 7. Quando o caramelo estiver pronto coloque ½ xícara (chá) de água e deixe dissolver.
 8. Coloque o abacaxi picado e deixe cozinhar em fogo médio por 3 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar.
 9. Coloque a calda de abacaxi nos copos com o creme já firme e sirva.
- Sugestão: para perfumar a calda, utilize um toque de ervas (ex.: capim cidreira, hortelã) ou especiarias (ex.: anis estrelado, cravo, canela em pau, gengibre).

Rendimento: 6 porções.

Refeição lombo Suíno	R\$ 115,74
Refeição Vegetariana	R\$ 95,02
Refeição duas opções	R\$ 130,90

ATENÇÃO!

Todas as folhas, legumes, cascas, temperos e frutas que forem consumidos crus devem ser higienizados em solução clorada.

Higienização de hortifruti em solução clorada:

1 colher de sopa de água sanitária (2 a 2,5% de cloro ativo) para cada 1 litro de água.

Deixe o alimento de molho na solução por 15 minutos e após este tempo, enxague bem em água corrente e deixe escorrer toda a água.

A água sanitária deve ser própria para higienizar alimentos, ou seja, sem cheiro e sem corante. Para se certificar, confira no rótulo se há indicação para uso na desinfecção de alimentos.