

de E-BOOK RECEITAS

STOP
FOOD
WASTE
Day®



www.stopfoodwasteday.com.br



receitas

Aqui, na GRSAICompass, somos agentes contra o desperdício, por isso trabalhamos juntos para trazer soluções que transformem à nossa maneira de pensar, nutrir e cuidar.

Confira os pratos especialmente desenvolvidos para incentivar nossos colaboradores e clientes a terem uma alimentação mais consciente, reduzindo o desperdício diário durante as refeições.

**GOSTOU DE ALGUMA RECEITA?
PREPARE E MARQUE A GENTE NO INSTAGRAM!**

 **STOPFOODWASTEDAYBRASIL**

ARROZ DE COUVE-FLOR

Ingredientes

- 1 unidade grande de couve-flor
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 30 gramas de cebola
- 20 gramas de salsa
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a couve-flor com o sal e escorra e corte bem miúda. Em uma frigideira, coloque o azeite e a cebola picadinha para dourar. Coloque a couve-flor picada e deixe refogar. Por fim coloque a salsa e sirva.





Ingredientes

- 1 xícara (chá) de talos
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) fermento em pó

Modo de Preparo

Lave bem os talos e folhas e corte em cubinhos. Bata os ovos, acrescente o restante dos ingredientes e por último o fermento. Misture bem. Frite os bolinhos a colheradas em óleo quente.

BOLINHOS DE TALOS E FOLHAS DE COUVE-FLOR

CHARUTO DE FOLHA DE COUVE

Ingredientes

- 10 folhas de couve manteiga
- Sal a gosto
- Água suficiente para cozinhar

Ingredientes para recheio

- 1 xicaras de arroz cozido
- 1 xicara carne moída refogada

Ingredientes para o molho

- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 unidades de tomate
- 50 ml água
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- Sal e pimenta do reino



Modo de Preparo

- **Folhas de couve:** passe rapidamente em água fervente e coloque na água com gelo até esfriar bem, retirando o talo do meio e reservando.
- **Recheio:** Misture todos os ingredientes e reserve.
- **Molho:** em uma panela coloque, alho, alho, cebola e deixe dourar. Adicione tomates sem pele picados, a água, o sal e a pimenta do reino e deixe refogar.

Montagem do Prato

Sob as folhas distribua o recheio, enrole bem apertado, e dobre as pontas para dentro. Distribua os charutos no fundo de um refratário, cubra com o molho e leve ao forno.

DOCE DE ABÓBORA

Ingredientes

- 1 quilo de abóbora picada com casca
- 3 xícaras de açúcar (chá)
- Canela em pau a gosto

Modo de Preparo 1

Limpe a abóbora, reserve a semente, pique com a casca e lave para cozinhar com o açúcar e a canela. Cozinhe bem. Sempre em fogo baixo por mais ou menos uma hora ou até que esteja pronto.

Modo de Preparo 2

Limpe a abóbora, reserve a semente, pique com a casca e leve para cozinhar com o açúcar e a canela. Cozinhe bem. Sempre em fogo baixo por mais ou menos uma hora. No final desse processo, bata o doce no liquidificador. Não deixe batendo muito.



ARROZ COM SEMENTE DE ABÓBORA

Modo de Preparo

Pegue a semente de abóbora reservada, lave bem e leve ao forno para assar. Após assada, retire do forno e tire a pele branca. Em uma frigideira, coloque uma colher de azeite de oliva, acrescente as sementes, salsa picada. Adicione ao arroz que será servido.



PUDIM DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes

- Casca de um abacaxi médio
- 1 litro de água
- 1 xicara de chá de açúcar
- 1 canela em pau
- 100gr de amido de milho
- 300 ml de leite



Modo de Preparo

Descasque o abacaxi, coloque para ferver com 1 litro de água, a canela e o açúcar. Deixe ferver por 20 minutos. Prepare para coar em chinuá, diluir o amido no leite e misturar no caldo de abacaxi, voltando ao fogo por 3 minutos. Coloque em travessinhas.

Calda: pegue 4 colheres de açúcar e coloque em uma panela para derreter. Acrescente o brunoise de talo do abacaxi com o caldo. Derretera bem e a calda já estará pronta. Assim que esfriar, coloque em cima dos pudins.

Abacaxi: sirva em rodela como fruta.

TALOS DE COUVE

Ingredientes

- 50 gramas de bacon
- 200 gramas de farinha de milho
- 50 gramas de cebola picada
- 2 dentes alho de picados
- 1 xícara de talos de couve picados
- $\frac{1}{4}$ de xícara de água.
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Pique o bacon, leve para fritar e acrescente o alho, a cebola, refogue bem até dourar. Coloque a água, o sal e a pimenta do reino. Acrescente a farinha de milho e o talo de couve.



STOP
FOOD
WASTE



Day[®]

*siga
curta
compartilhe
publique!*



STOPFOODWASTEDAYBRASIL

WWW.STOPFOODWASTEDAY.COM.BR