

# Receitas de Dona Maria



ESTUDOS E PESQUISAS

*Receitas alternativas com o objetivo de  
incentivar o aproveitamento de alimentos*



Ministério da Saúde  
Fundação Nacional de Saúde

Presidente da República

**Luiz Inácio Lula da Silva**

Ministro da Saúde

**José Gomes Temporão**

Presidente da Fundação Nacional de Saúde

**Francisco Danilo Bastos Forte**

**RECEITAS DE  
DONA MARIA**

**Brasília, 2009**

Copyright © 2009  
Fundação Nacional de Saúde (**Funasa**).  
Ministério da Saúde.

Editor:

Assessoria de Comunicação e Educação em Saúde – Ascom/Presi/**Funasa**/MS  
Núcleo de Editoração e Mídias de Rede – Nemir/Ascom/Presi/**Funasa**/MS  
SAS – Setor de Autarquias Sul, Quadra 4, Bloco N, 2º Andar  
CEP: 70.070-040 – Brasília-DF

Distribuição e Informação:

Departamento de Engenharia de Saúde Pública, Coordenação Geral de  
Cooperação Técnica em Saneamento, Coordenação de Desenvolvimento  
Tecnológico em Engenharia Sanitária. Fundação Nacional de Saúde/MS  
SAS – Setor de Autarquias Sul, Quadra 4, bloco N, 6º Andar  
Telefone: (061) 3314-6278  
CEP: 70.070-040 – Brasília-DF

Impresso no Brasil/*Printed in Brazil*

Tiragem: 1.000 exemplares

Brasil. Fundação Nacional de Saúde.  
Receitas de Dona Maria. / Fundação Nacional de Saúde - Brasília:  
Funasa, 2009.  
20 p. : il.

1. Alimentos 2. Resíduos Sólidos. I. Título.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

## Apresentação

Este livro de receitas é parte do projeto desenvolvido no município de Alagoinhas intitulado Proposta de Melhorias no Sistema de Manejo e Disposição dos Resíduos Sólidos Para Pequenas Comunidades (Proresol), desenvolvido pelo Grupo de Resíduos Sólidos do Departamento de Engenharia Ambiental da Universidade Federal da Bahia e financiado pela Fundação Nacional de Saúde (**Funasa**), convênio nº 511/2004.

No decorrer do projeto verificou-se a necessidade de realizar oficinas nas comunidades estudadas que pudessem contribuir para um maior conhecimento das questões relacionadas aos resíduos sólidos. Uma destas questões diz respeito ao reaproveitamento de alimentos.

Deste modo este livro apresenta receitas alternativas com o objetivo de incentivar o melhor aproveitamento dos alimentos.



## Sumário

Dicas de dona Maria para evitar maiores perdas dos alimentos.....	7
Bolo de laranja com casca.....	8
Kri-kri de laranja (tangerina, limão) .....	8
Suco/refrigerante de laranja .....	9
Moqueca de casca de melancia.....	9
Geléia de casca de laranja .....	10
Crepe de laranja .....	10
Doce de cascas de mamão .....	11
Doce de cascas de banana.....	11
Assado de cascas, talos ou folhas.....	11
Bolinhos de talos, folhas ou cascas.....	12
Patê de talos.....	13
Lasanha de repolho .....	13
Tomates recheados com sobras de arroz.....	14
Torta de agrião .....	14
Bolinho de talo de agrião.....	15
Bolinho de folha de cenoura .....	15
Bolo de beterraba .....	15
Sopa de talo de couve.....	16
Doce de casca de melancia.....	17
Tira-gosto de casca de batata.....	17
Bolo de cascas de frutas .....	18
Pudim de casca de goiaba .....	18
Patê de abacate .....	19
Patê de berinjela .....	19



## Dicas de dona Maria para evitar maiores perdas dos alimentos

- quando for usar uma metade de abacate, deixe a outra com o caroço – isso evita que ela se deteriore com rapidez;
- a abóbora é altamente nutritiva, e devemos nos lembrar de aproveitá-la inteira: casca, folhas, polpa e o cabo. Seus caroços, quando torrados com sal, servem como aperitivo. Use o mesmo procedimento para a soja e sementes do melão;
- cascas, talos e folhas das hortaliças são ricos em fibras e podem ser utilizados em refogados, sopas, bolinhos, recheios para tortas, farofa, etc;
- não adicione bicarbonato de sódio ou outras substâncias químicas na água do cozimento para acentuar sua cor. Alguns nutrientes são destruídos por elas.

Meus queridos, agora vocês irão aprender a reaproveitar sobras de alimentos. Essas receitas foram todas preparadas com muito amor e carinho, são bastante interessantes e utilizam ingredientes que vocês nunca pensaram em aproveitar na sua cozinha.

Um beijo e bom apetite,  
Dona Maria

## Bolo de laranja com casca

### Ingredientes

- 2 laranjas médias
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- gotas de baunilha

### Modo de preparar

Corte as laranjas em quatro e retire somente as sementes. Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despeje esta mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e o fermento, mexendo bem.

Asse em assadeira untada. Se preferir, depois de assado e ainda quente despeje sobre ele o suco de duas laranjas adoçado com duas colheres (sopa) de açúcar.

Rendimento: 22 porções

## Kri-kri de laranja (tangerina, limão)

### Ingredientes

- cascas de laranja
- açúcar a gosto
- 2 colheres (sopa) de farelo de trigo torrada

### Modo de preparar

Corte as cascas de laranja em tirinhas de meio centímetro. Coloque em vasilha com água, trocando a água até perder o amargo. Coloque uma medida de cascas de laranja, bem enxutas, para 1/2 medida de açúcar. Leve

ao fogo, mexendo sempre. Quando começar a engrossar a calda, acrescente o farelo e continue a mexer até açucarar. Guarde em latas.

### **Suco/refrigerante de laranja**

#### **Ingredientes**

- 500 ml de suco de laranja
- 500 ml de água gaseificada
- 300 g de cenoura
- Açúcar a gosto

#### **Modo de preparar**

Bater tudo no liquidificador e depois coar e colocar na geladeira.

### **Moqueca de casca de melancia**

#### **Ingredientes**

- 500 g de casca de melancia (partes branca e verde)
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimentão
- cheiro verde
- dendê e leite de coco

#### **Modo de preparar**

Lave as cascas de melancia com bucha e sabão. Coloque para cozinhar por 10 minutos com pouca água.

Coloque na panela todos os temperos, cortados em tirinhas e as cascas também, deixe ferver por cinco minutos. Coloque o leite de coco e o dendê.

## Geléia de casca de laranja

### Ingredientes

- 1 kg de açúcar
- 1 kg de casca de laranja
- 10 g de cravo
- 10 g de canela

### Modo de preparar

Utilize uma panela média, derreta o açúcar em fogo brando até atingir o ponto de calda. Em seguida, acrescente as cascas da laranja, bem lavadas mexendo até desmanchar, acrescente cravo, canela e deixe ferver até aromatizar. Deixe esfriar e coloque em recipiente de vidro e guarde na geladeira.

## Crepe de laranja

### Ingredientes

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 800 ml de leite líquido
- 1/2 copo de óleo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 6 laranjas grandes
- 2 ovos inteiros

### Modo de preparar

Bata no liquidificador os ingredientes (leite, farinha de trigo, óleo, açúcar, ovos e sal) e depois deixe descansar por 20 minutos. Em seguida aqueça a frigideira rasa no fogo e vá fazendo os discos com a massa. Ficará uma massa sólida e corada.

Pegue as laranjas descascadas e separe os gomos para rechear os crepes e decore com canela em pó e açúcar,

## Doce de cascas de mamão

### Ingredientes

- cascas de seis mamões maduros e bem lavados
- 3 1/2 xícaras de açúcar

### Modo de preparar

Deixe de molho na água as cascas dos mamões de um dia para outro.

Pique-as, coloque-as numa panela e deixe ferver, acrescentando as cascas sempre que levantar fervura. Troque a água a cada fervura. Na quarta vez, deixe cozinhar por dez minutos. Deixe esfriar, bata no liquidificador adicionando uma xícara (chá) de água e passe por peneira. Leve ao fogo com açúcar até dar o ponto (quando desprender do fundo da panela).

## Doce de cascas de banana

### Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica (lavadas e picadas)
- 5 xícaras (chá) de açúcar

### Modo de preparar

Cozinhe as cascas em pouca água até amolecerem. Retire do fogo, escorra, reserve a água e deixe esfriar. Bata as cascas e a água no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.

## Assado de cascas, talos ou folhas

### Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de cascas bem lavadas, picadas e cozidas
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

- 1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 ovos batidos
- cheiro verde e sal a gosto

### Modo de preparar

Bata as cascas cozidas no liquidificador ou passe por peneira. Coloque a pasta obtida numa tigela e misture o restante dos ingredientes. Unte um pirex com óleo ou margarina, despeje a massa e leve para assar até que esteja dourada. Sirva quente.

Use para este prato, cascas de abóbora japonesa, ou chuchu, folhas de beterraba, cenoura, nabo, rabanete, etc.; ou talos de agrião, beterraba, couve, brócolis, etc.; refogados ou cozidos.

### Bolinhos de talos, folhas ou cascas

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

### Modo de preparar

Bata bem o ovo e misture o restante dos ingredientes. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorra em papel absorvente. Prepare: com talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, etc.; folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete etc.; ou cascas de chuchu.

Observação: No caso de talos de couve, couve-flor ou brócolis, recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveite esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa, etc.)

## Patê de talos

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de talos de beterraba
- 3 colheres (sopa) de talos de espinafre
- 1 copo americano de queijo tipo ricota ou maionese

### Modo de preparar

Bata os talos no liquidificador com uma colher (sopa) de ricota ou maionese. Misture a pasta obtida com o restante da ricota ou maionese. Conserve em geladeira. Sirva com pão, torrada ou bolacha salgada.

## Lasanha de repolho

### Ingredientes

- 1 e 1/2 kg de repolho
- 1/2 kg de carne moída
- 1/2 kg de tomate bem maduro.
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho
- 200 g de queijo mussarela
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 4 copos de água

### Modo de preparar

Refogue a carne moída com óleo, o alho, a cebola e o sal. Bata os tomates no liquidificador com um copo de água e junte ao refogado de carne, deixando cozinhar por 10 minutos. À parte, separe as folhas de repolho, lave bem e mergulhe aos poucos em água fervente com sal até amolecerem. Em um pirex, intercale uma camada de folhas de repolho com o molho de carne até acabarem. Cubra com queijo e leve ao forno por 15 minutos. Sirva a seguir.

Rendimento: 8 porções.

## Tomates recheados com sobras de arroz

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de sobras de arroz
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 2 ovos cozidos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 6 tomates grandes
- 10 azeitonas verdes

### Modo de preparar

Corte os tomates ao meio e retire as sementes. Misture o restante dos ingredientes e recheie os tomates.

Rendimento: 8 porções.

## Torta de agrião

### Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de agrião
- 4 fatias de pão colocado de molho em 1/3 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- 4 colheres (chá) de salsa
- orégano a gosto
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite

### Modo de preparar

Em uma panela misture a farinha e as duas colheres (sopa) de óleo. Junte o leite fervendo, mexendo bem. Reserve. Pique bem o agrião, junte o

pão e as gemas batidas, o óleo, queijo ralado, salsa, orégano e sal, as claras batidas em neve e o creme reservado. Coloque tudo em forma untada e leve ao forno por meia hora para assar.

Rendimento: 8 porções.

## **Bolinhos de talo de agrião**

### **Ingredientes**

- talos de agrião cortados em rodelinhas (o equivalente a meia xícara)
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- meia cebola média
- sal a gosto

### **Modo de preparar**

Misture todos os ingredientes numa tigela e frite em óleo quente, em pequenas porções de cada vez.

Rendimento: 10 bolinhos

## **Bolinhos de folha de cenoura**

### **Ingredientes**

- 2 ovos
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá de folhas de cenoura lavadas e picadas)

### **Modo de preparar**

Misture todos os ingredientes numa tigela e frite às colheradas em gordura quente.

Rendimento: 10 bolinhos.

## Bolo de beterraba

### Ingredientes

- 2 beterrabas bem vermelhas (médias)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 pitada de sal

### Modo de preparar

Cozinhe as beterrabas, depois descasque, corte em pedacinhos e bata no liquidificador com o suco de laranja e sal.

Reserve. Peneire juntos a farinha de rosca, a farinha de trigo e o fermento. Bata em creme as gemas com a margarina, depois junte o açúcar aos poucos e, sempre batendo, vá adicionando a beterraba batida com o suco de laranja, a mistura de farinhas e fermento e, por último, adicione as três claras em neve e misture bem. Deite a massa em uma fôrma redonda e lisa, de buraco no centro, bem untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno moderado por aproximadamente 35 minutos. Depois de assado, (experimente com um palito - este bolo fica ligeiramente úmido) deixe esfriar e tire da fôrma. Se desejar, enfeite com cenouras raladas ou laranjas cortadas em rodela, caramelizadas.

Rendimento: 14 porções

## Sopa de talo de couve

### Ingredientes

- talos de um maço de couve
- 2 batatas médias picadas
- 1/2 cenoura média picada

- 1 tablete de caldo de carne
- 1 e 1/2 litro de água

### Modo de preparar

Bata no liquidificador os talos de couve, com um pouco de água. Numa panela, coloque os talos triturados, as batatas, a cenoura, a água e leve ao fogo. Quando começar a ferver, juntar o caldo de carne e deixe até cozinhar todos os ingredientes.

Rendimento: 4 porções

### Doce de casca de melancia

#### Ingredientes

- 2 kg de casca de melancia
- 1 e 1/2 kg de açúcar
- 1 copo de água
- cravo

### Modo de preparar

Retire a casca verde da melancia, utilizando somente a polpa branca. Rale em ralador grosso e reserve. Faça uma calda com açúcar, água e cravo. Acrescente a casca de melancia ralada e deixe cozinhar até apurar.

Rendimento: 25 porções.

### Tira-gosto de casca de batata

#### Ingredientes

- casca de batata
- óleo para fritar e sal

### Modo de preparar

Lave bem as cascas e frite em óleo quente até ficarem douradas e sequinhas. Tempere com sal e sirva.

## Bolo de cascas de frutas

### Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de caldo de cascas de frutas
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo

### Modo de preparar

Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture aos poucos o açúcar, depois a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente o fermento e 1 xícara (chá) de caldo de cascas de frutas. Misture bem e asse em fôrma untada, em forno moderado. Depois de assado, vire em um prato enquanto quente, fure com um garfo e despeje a outra xícara de caldo de cascas de frutas adoçada. Experimente preparar esta receita com cascas de maçã, pera, manga, goiaba, caqui, abacaxi, mamão, etc.

## Pudim de casca de goiaba

### Ingredientes

- 1 copo de suco de casca de goiaba
- 1 copo de água
- 2 colheres (sopa) bem cheia de maisena
- 2 colheres (sopa) bem cheia de açúcar

### Modo de preparar

Dissolva a maisena, junte os demais ingredientes e misture bem. Leve ao fogo mexendo até engrossar. Despeje em fôrma previamente umedecida e leve à geladeira.

## Patê de abacate

### Ingredientes

- 1 abacate
- orégano, limão, sal e molho de pimenta

### Modo de preparar

Amasse um abacate e tempere com gotinhas de limão, sal a gosto, orégano e molho de pimenta. Misture tudo muito bem. Sirva com torradas.

Rendimento: 500 g ou 25 porções

## Patê de berinjela

### Ingredientes

- 2 berinjelas com casca
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picadinha
- 2 tomates
- 1 colher (chá) de queijo ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de maisena

### Modo de preparar

Cozinhe em água e sal as berinjelas com casca. Passe por peneira. Faça um refogado com óleo, cebola picadinha e tomates. Junte as berinjelas passadas por peneira e sal. Coloque o queijo ralado e engrosse com a maisena. Bata tudo no liquidificador e coloque na geladeira

Utilize este patê em biscoitos, torradas ou como recheio de sanduíches.

## Referências

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DE SÃO PAULO. Disponível em: <<http://www.prefeitura.sp.gov.br>. Acesso em: 11 de jan. 2006.

**Agradecimentos** a Enilto Souza Santos por fornecer partes das receitas deste livro e ministrar a oficina de reaproveitamento de alimentos

### Coordenadora

Viviana Maria Zanta

### Colaboradores

Clesivânia Santos Rodrigues

Danilo Gonçalves dos Santos Sobrinho

### Secretaria Executiva do Programa de Pesquisa em Saúde e Saneamento

Filomena Kotaka/Codet/Cgcot/Densp/**Funasa**/MS

Ana Lúcia Magalhães Mariani/Codet/Cgcot/Densp/**Funasa**/MS

Rosa Maria Vahia Terzella/Codet/Cgcot/Densp/**Funasa**/MS

### Ilustrações

Silvia Dantas

Wilton Bernardo

### Capa

Marcos Antônio Silva de Almeida

### Projeto Gráfico do Miolo

Gláucia Elisabeth de Oliveira/Nemir/Codec/Ascom/Presi/**Funasa**/MS

### Diagramação

Maria Célia de Souza/Nemir/Codec/Ascom/Presi/**Funasa**/MS

### Revisão Ortográfica e Gramatical

Olinda Myrtes Bayma S. Melo/Nemir/Codec/Ascom/Presi/**Funasa**/MS

### Normalização Bibliográfica

Raquel Machado Santos/Nemir/Codec/Ascom/Presi/**Funasa**/MS



# FUNASA

## MISSÃO

*Realizar ações de saneamento ambiental em todos os municípios brasileiros e de atenção integral à saúde indígena, promovendo a saúde pública e a inclusão social, com excelência de gestão, em consonância com o SUS e com as metas de desenvolvimento do milênio.*

***[www.funasa.gov.br](http://www.funasa.gov.br)***



Fundação  
Nacional  
de Saúde

Ministério  
da Saúde

