SABOR com SAÚDE

2021 Programa Estrelas do Sabor



GRSA
SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E EM SERVIÇOS DE SUPORTE

COMPASS GROUP

SABOR COM SAÚDE!

Um tema de suma importância para nós da GRSA|Compass

Tanto é assim que, apesar do grande impacto sofrido pela economia em decorrência da longa duração da pandemia, não podíamos deixar de valorizar nossas equipes que tão bem têm se adaptado a essa nova realidade.

Em razão disso, seguimos cada dia mais confiantes na capacidade inesgotável de nossos colaboradores, que não só se adaptaram às novas exigências do cenário atual como também se superaram em termos de criatividade nas cozinhas de nossos clientes.

E é em reconhecimento daqueles que fazem diferença em nossos dias que o Programa Estrelas e o Concurso Estrelas do Sabor continuaram a fazer parte de nossa agenda para o biênio 2020-2021.

Nosso propósito nunca se limitou a simplesmente fornecer alimentação. Nosso foco é cuidar das pessoas que confiam em nossos profissionais para uma alimentação saudável, procurando sempre aprimoramento em processos, metodologias e modelos de entrega, cientes, ainda, da enorme necessidade de maximizarmos o sabor sem perder de vista a saúde.

Em um cenário pandêmico, como tivemos nos últimos dois anos, toda atenção se voltou para um tema vital: o cuidado com a saúde.

E não há a mínima dúvida de que nossa saúde física começa pela boca.

Se em um passado recente já havia a preocupação com a relação entre saúde e alimentação, essa preocupação foi

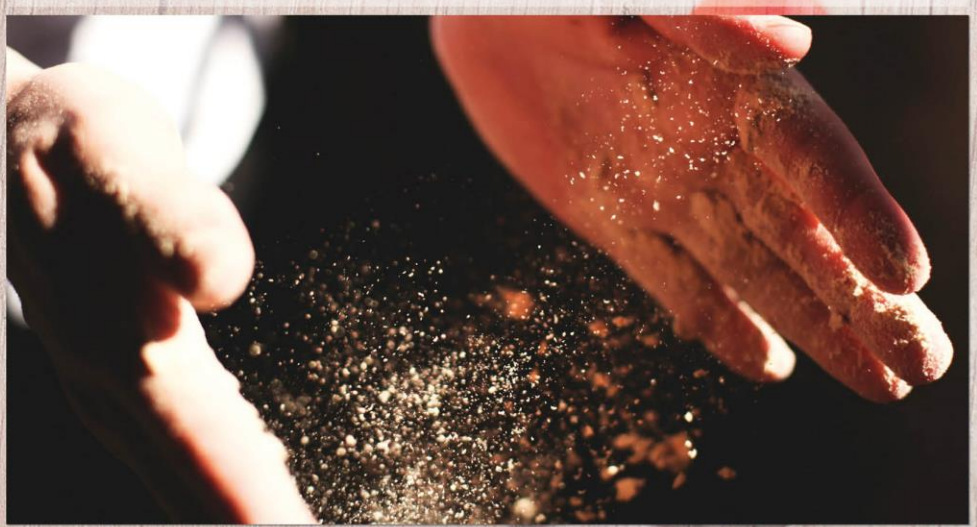
2021 Programa Estrelas do Sabor

extremamente elevada durante a pandemia, já que existe uma busca constante para melhoria de qualidade de vida e prevenção de doenças.

As receitas foram pensadas de modo a permitir o uso integral dos alimentos, com equilíbrio nutricional, sem esquecer a beleza dos pratos, pois nossa empresa pensa em absolutamente todos os aspectos para oferecer uma experiência bem-sucedida a todos que nos permitem cuidar de sua alimentação.

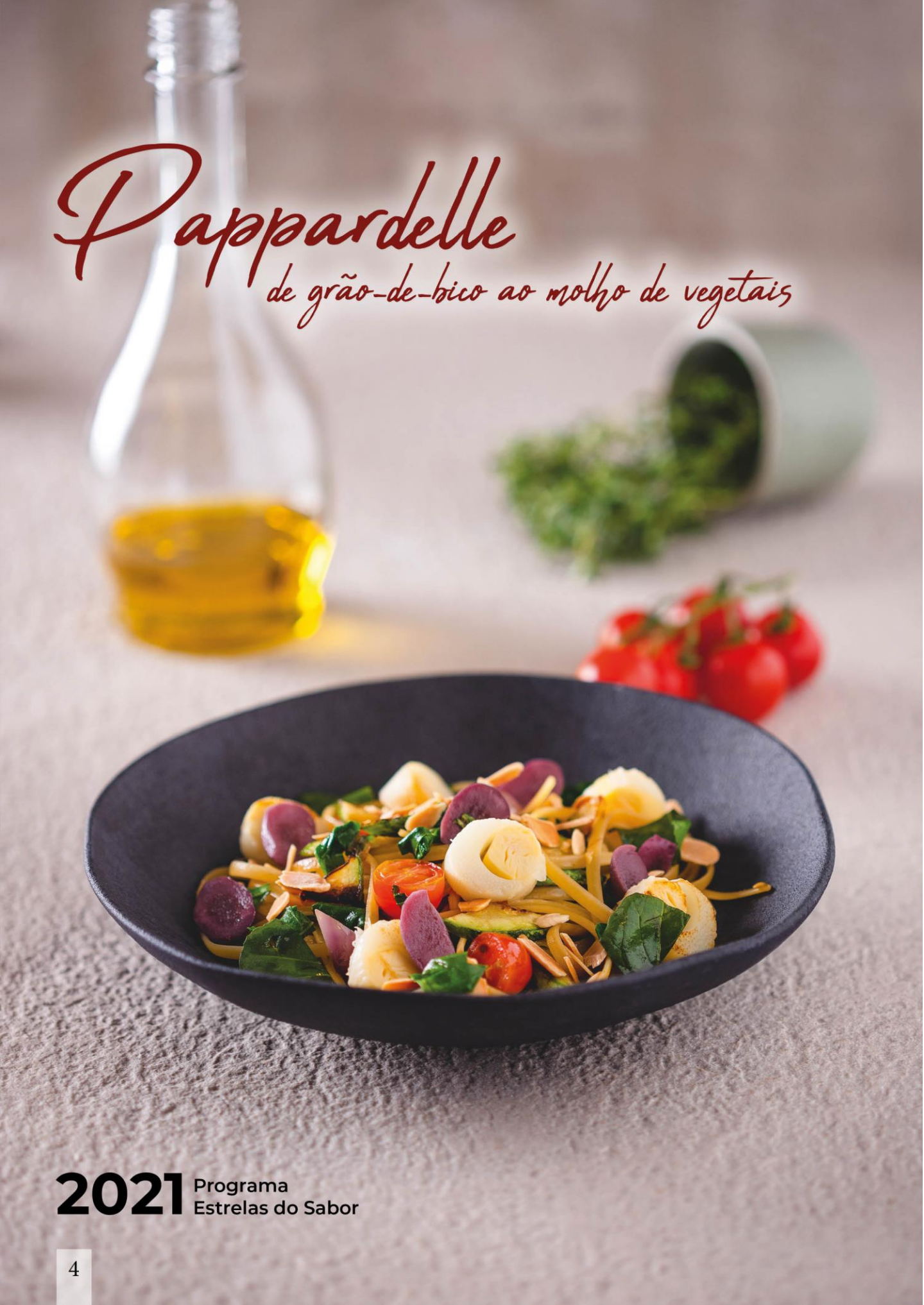
Aceitamos o desafio de mostrar que comida saudável também pode ser saborosa e, graças ao empenho de nossos colaboradores, hoje podemos nos orgulhar de termos não apenas vencido, mas vencido com muita determinação, garra e superação de obstáculos.

Estamos orgulhosos de termos conseguido traduzir de forma plena o binômio sabor com saúde e a seguir apresentamos o resultado da dedicação e criatividade de nossos colaboradores.



Pappardelle

de grão-de-bico ao molho de vegetais



2021 Programa Estrelas do Sabor

Fabiano Felix Tavares

Cozinheiro

Mercado Livre CX Land – São Paulo (SP)

"Pensando no crescente número de vegetarianos, criei essa receita com ingredientes nutritivos e atrativos para esse e todos os públicos."

tempo de preparo:
1 hora

Ingredientes

- **Massa**
- **Farinha de grão-de-bico – 500 g**
- **Ovo – 2 unidades**
- **Molho**
- **Espinafre – 60 g**
- **Abobrinha – 100 g**
- **Palmito – 120 g**
- **Amêndoa laminada (torrada) – 50 g**
- **Tomate – 250 g**
- **Azeitona preta – 30 g**
- **Pimenta rosa – 5 g**
- **Cúrcuma – 5 g**
- **Cebola roxa – 60 g**
- **Sal – a gosto**
- **Azeite – 40 ml**
- **Cebolinha – para decorar**
- **Salsinha – para decorar**

Modo de preparo

Massa

Misture a farinha com os ovos até formar uma massa homogênea; deixe descansar na geladeira por 20 minutos enquanto prepara o molho.

Após o descanso da massa, abra com o rolo de macarrão e corte em formato de pappardelle.

Molho

Refogue em azeite os tomates e cebolas cortados em cubos de 1 cm e a abobrinha chanfrada; depois de cozidos, acrescente o palmito laminado e o espinafre.

Cozinhe a massa até ficar al dente.

Montagem

Monte a massa no centro do prato; jogue o molho refogado por cima e finalize com azeitonas, pimenta-rosa, amêndoa laminada, cebolinha e salsinha.

tartar vegano



José Carlos Matos dos Anjos

Cozinheiro

Mercado Livre CX Land – São Paulo (SP)

"Queria fazer uma receita que fosse uma entrada fria, fresca e saudável e cheguei nesta composição que será apresentada."

tempo de preparo:
30 minutos

Ingredientes

- **Beterraba – 100 g**
- **Abobrinha baby – 60 g**
- **Cebola roxa – 60 g**
- **Tomate italiano – 50 g**
- **Mostarda amarela – 20 g**
- **Ketchup – 25 g**
- **Picles de pepino – 20 g**
- **Alcaparra – 5 g**
- **Rabanete – 10 g**
- **Alface frisée roxa – 10 g**
- **Alface frisée verde – 10 g**
- **Sal – a gosto**
- **Molho de pimenta – 10 ml**
- **Molho inglês – 5 ml**
- **Pimenta preta – a gosto**
- **Tomate grape – 10 g**
- **Azeite – 10 ml**

Modo de preparo

Descasque as beterrabas e a cebola roxa.

Pique em pedaços bem pequenos a beterraba, a abobrinha, a cebola, o tomate italiano, os picles e a alcaparra.

Junte no bowl e tempere com mostarda, ketchup, molho de pimenta, molho inglês, azeite e sal.

Montagem

Monte a quenelle no meio do prato e decore em volta com alface frisée, rabanete laminado, tomate grape e finalize com a pimenta-preta.

Bolo rústico vegano



2021 Programa Estrelas do Sabor

Robson Barbosa da Silva

Confeiteiro

Mercado Livre CX Land – São Paulo (SP)

"Quis desenvolver a receita baseada em ingredientes saudáveis e que, ao mesmo tempo, fossem saborosos, podendo ser, por exemplo, um belo acompanhamento em um piquenique entre amigos."

Ingredientes

tempo de preparo:
1 hora e 20 minutos

- **Palmito – 300 g**
- **Cebola – 40 g**
- **Azeite – 20 g**
- **Água – 300 ml**
- **Óleo de soja – 60 ml**
- **Farinha de arroz – 250 g**
- **Farinha de grão-de-bico – 250 g**
- **Amido de milho – 20 g**
- **Sal – 5 g**
- **Fermento em pó químico – 40 g**
- **Páprica – 15 g**
- **Cúrcuma – 15 g**
- **Espinafre – 50 g**
- **Requeijão – 200 g**

Modo de preparo

Refogue a cebola e o palmito no azeite; depois, com o fogo desligado, acrescente o espinafre para incorporar os ingredientes; reserve.

Os demais ingredientes (farinhas, água, óleo, amido) devem ir ao liquidificador; bata por 3 minutos até ficar homogêneo.

O fermento entra por último (após bater os demais ingredientes) e deve ser incorporado à massa.

Unte a forma de bolo e polvilhe farinha.

O refogado de palmito com espinafre é incorporado à massa e vai para a forma.

Asse no forno a 170° por 30 minutos.

Para o molho, misture o requeijão e o espinafre no liquidificador.

Decore o prato com esse molho e coloque as fatias de bolo por cima, conforme a foto.

Cozido de lentilhas

aromático com frutos da terra



2021 Programa Estrelas do Sabor

Rogério de Souza Santos

Cozinheiro Líder
Mercado Livre CX Land – São Paulo (SP)

"Queria fazer uma receita que utilizasse ingredientes da terra (tubérculos) com o toque aromático do curry e hortelã. Inspiração nos sabores e aromas da nossa terra!"

tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes

- **Lentilha – 250 g**
- **Pimentão vermelho – 20 g**
- **Cebola – 40 g**
- **Tofu – 100 g**
- **Batata - doce roxa – 70 g**
- **Batata - doce branca – 50 g**
- **Mandioquinha – 70 g**
- **Abóbora – 50 g**
- **Hortelã – 15 g**
- **Tomatinho cereja – 30 g**
- **Curry – 15 g**
- **Sal – a gosto**
- **Azeite – 50 ml**

Modo de preparo

Cozinhe a lentilha no forno combinado ou em panela com água e sal até ficar al dente; escorra e reserve.

Corte o tofu em cubos e tempere com sal, curry e azeite; reserve.

Em uma panela, adicione azeite, cebola picada, pimentão picado e refogue; após refogado, acrescente a lentilha e a outra parte do curry.

Quando os ingredientes estiverem bem homogêneos e em textura al dente, desligue o fogo e reserve.

A mandioquinha, a batata - doce roxa, a batata - doce branca e a abóbora, devem ser pré-assadas no forno a 200° por 6 minutos e depois chapeadas; a textura deve ficar al dente.

O tofu deve ser grelhado separadamente.

Montagem

Coloque o tomate cereja no fundo, em seguida a lentilha com o tofu no centro do prato e, em volta, os legumes chapeados.

À parte, bata a hortelã com um pouco de azeite e regue os legumes chapeados.

Fruto da terra



2021 Programa Estrelas do Sabor

Vinicius Ferreira da Silva

Meio oficial de cozinha
Google PMA – São Paulo (SP)

"Pensei em explorar os vegetais que tenho conhecimento, usando o máximo de produtos integrais e que vêm exclusivamente da terra."

tempo de preparo:
1 hora e 30 minutos

Ingredientes

- **Abobrinha – 180 g**
- **Tofu – 120 g**
- **Alho–poró – 40 g**
- **Amêndoa – 20 g**
- **Molho de soja – 30 ml**
- **Água – 30 ml**
- **Cebola – 20 g**
- **Gengibre – 5 g**
- **Alecrim – 5 g**
- **Azeite – 23 ml**
- **Sal – 8 g**
- **Abóbora – 70 g**
- **Leite de soja –30 ml**
- **Quinoa branca – 35 g**
- **Quinoa vermelha – 35 g**
- **Grão-de-bico – 40 g**
- **Ervilha – 40 g**
- **Tomate cereja – 30 g**
- **Semente de abóbora – 20 g**
- **Cebola – 60 g**
- **Páprica defumada – 10 g**
- **Alho – 5 g**
- **Cúrcuma – 5 g**
- **Tomate maduro sem pele – 150 g**
- **Açúcar demerara – 20 g**

Modo de preparo

Abobrinha

Corte a abobrinha em fatias finas e leve ao fogo em uma panela antiaderente com um fio de azeite.

Para o recheio, bata no liquidificador o molho de soja, a água, o gengibre, a cebola e o alecrim.

Coloque a mistura no tofu e deixe marinando de 40 minutos a 1 hora.

Corte o alho–poró em julienne, refogue com um fio de azeite e adicione uma pitada de sal.

Já as amêndoas, leve para a frigideira e deixe dourar em fogo baixo.

Por fim, retire o tofu da marinada e, com auxílio do garfo, amasse.

Misture o alho–poró e as amêndoas.

Coloque o recheio nas fatias de abobrinha e enrole.

Creme de abóbora

Cozinhe a abóbora e faça um purê.

Coloque no liquidificador o tofu, a água, o azeite e o sal; bata até virar um creme liso.

Por fim, misture o purê com o creme de tofu; reserve.

Mix de quinoa

Cozinhe o grão–de–bico; depois de cozido, refogue com alho e cebola; adicione a páprica defumada e o sal e reserve.

Refogue a ervilha com cebola e alho; adicione água, sal e alecrim para cozinhar e, ao finalizar, reserve.

Refogue a quinoa com cebola e alho, adicione cúrcuma e água para cozinhar.

Corte em 2 o tomate cereja, leve para a frigideira antiaderente até dourar e reserve.

Por fim, misture a quinoa, o grão–de–bico, a ervilha, o tomate cereja e as sementes de abóbora.

Coulis de tomate

Corte os tomates em cubos pequenos, adicione a cebola em uma panela com um fio de azeite, adicione os tomates cortados e o açúcar; deixe cozinhar de 30 a 40 minutos; por fim, bata no processador e coe.

tortinha de berinjela

com aveia e muçarela



2021 Programa Estrelas do Sabor

Bruno Donizeti dos Santos Felippe

Cozinheiro Jr.

Nestlé Rio Pardo – São José do Rio Pardo (SP)

"Minha inspiração foi uma receita de fácil preparo, baixo custo e saudável."

tempo de preparo:
15 minutos

Ingredientes

- **Berinjela – 250 g**
- **Aveia – 30 g**
- **Muçarela – 100 g**
- **Ovo – 3 unidades**
- **Sal – a gosto**
- **Salsinha e cebolinha – a gosto**
- **Cenoura ralada – 1 unidade ralada**
- **Azeite – 1 fio**

Modo de preparo

Corte a berinjela em rodelas.

Bata os ovos com a cenoura ralada, o casal, a aveia e o sal.

Hidrate a berinjela na água com sal por 10 minutos.

Seque as rodelas de berinjela em um pano seco e limpo.

Em uma frigideira ou chapa, coloque as rodelas de berinjela untadas com azeite e quando a parte de baixo dourar, vire–as; quando virar, abaixe o fogo no mínimo.

Coloque a omelete batida em cima; espere dourar e depois acrescente a muçarela.

Rocambole de abobrinha

com ricota ao pesto



Érico dos Santos Simões

Cozinheiro

Panasonic – São José dos Campos (SP)

""Pensei em uma receita com ingredientes saudáveis e harmônicos com diversidades nutricionais e sabor."

tempo de preparo:
15 minutos

Ingredientes

- **Abobrinha brasileira – 4 unidades**
- **Ovo – 4 unidades**
- **Creme de leite – 2 colheres de sopa**
- **Farinha de trigo – 3 colheres de sopa**
- **Tomate – 3 unidades**
- **Manjericão – 20 g**
- **Queijo parmesão – 200 g**
- **Queijo ricota – 200 g**
- **Nozes picadas – 20 g**
- **Salsinha – 50 g**
- **Alho – 2 dentes**
- **Sal – a gosto**

Modo de preparo

Rale 2 abobrinhas e deixe descansar com uma pitada de sal.

Corte em rodelas finas mais 2 abobrinhas e deixe descansar.

Bata no liquidificador os ovos com o creme de leite e deixe descansar.

Leve essa mistura com a abobrinha em rodelas finas ao forno por 25 minutos a 160°, enrolando no papel manteiga.

Recheio

Bata no liquidificador a ricota, o creme de leite, o queijo parmesão, a salsinha, o manjericão, as nozes picadas, o sal e o alho.

Coloque o recheio com rodelas de tomate e enrole no preparo que estava no forno.

Ratatouille com cogumelo paris
e purê de tomate defumado



Glauco Quirino Guimarães

Cozinheiro Líder

Tenaris Tubos – Pindamonhangaba (SP)

"Minha inspiração foi a paixão pelo esporte e saúde."

tempo de preparo:
15 minutos

Ingredientes

- **Tomate cereja – 90 g**
- **Tomate maduro – 4 unidades**
- **Berinjela média – 1 unidade**
- **Pimentão verde – 1 unidade**
- **Cebola em conserva – 5 unidades**
- **Cogumelo paris – 100 g**
- **Alho – 2 dentes**
- **Tomilho – 1 ramo**
- **Azeite – 3 colheres de sopa**
- **Sal – a gosto**
- **Pimenta – a gosto**
- **Casca de cebola - a gosto – para defumação do tomate**
- **Casca de 2 dentes de alho – para defumação do tomate**
- **Tomilho – 3 ramos pequenos - para defumação do tomate**
- **Castanha de caju – 5 g**

Modo de preparo

Higienize os legumes e faça a limpeza individual dos cogumelos.

Corte o fundo do tomate em cruz e coloque na peneira ou assadeira com furos e leve diretamente ao fogo para defumar junto com casca de cebola, casca de alho, ramos de tomilho e palha; após 5 a 10 minutos, retire do fogo e retire a pele do tomate; corte o tomate em pedaços grandes e reserve.

Corte em brunoise 1/2 cebola e 1 dente de alho e refogue em azeite até dourar e acrescente os tomates em pedaços; refogue e macere.

Deixe reduzir por alguns minutos até o ponto de purê, tempere a gosto e reserve.

Corte o tomate cereja, a berinjela e a cebola em rodelas de espessura média e utilize um aro pequeno para dar igualdade nas formas.

Para o pimentão, corte em sentido do comprimento e dê a forma com o aro.

Corte os cogumelos ao meio e lamine.

Coloque o aro no centro de um prato, adicione o purê de tomate e monte o ratatouille no centro deste purê, intercalando rodelas de berinjela, tomate, pimentão e cebola (como espiral).

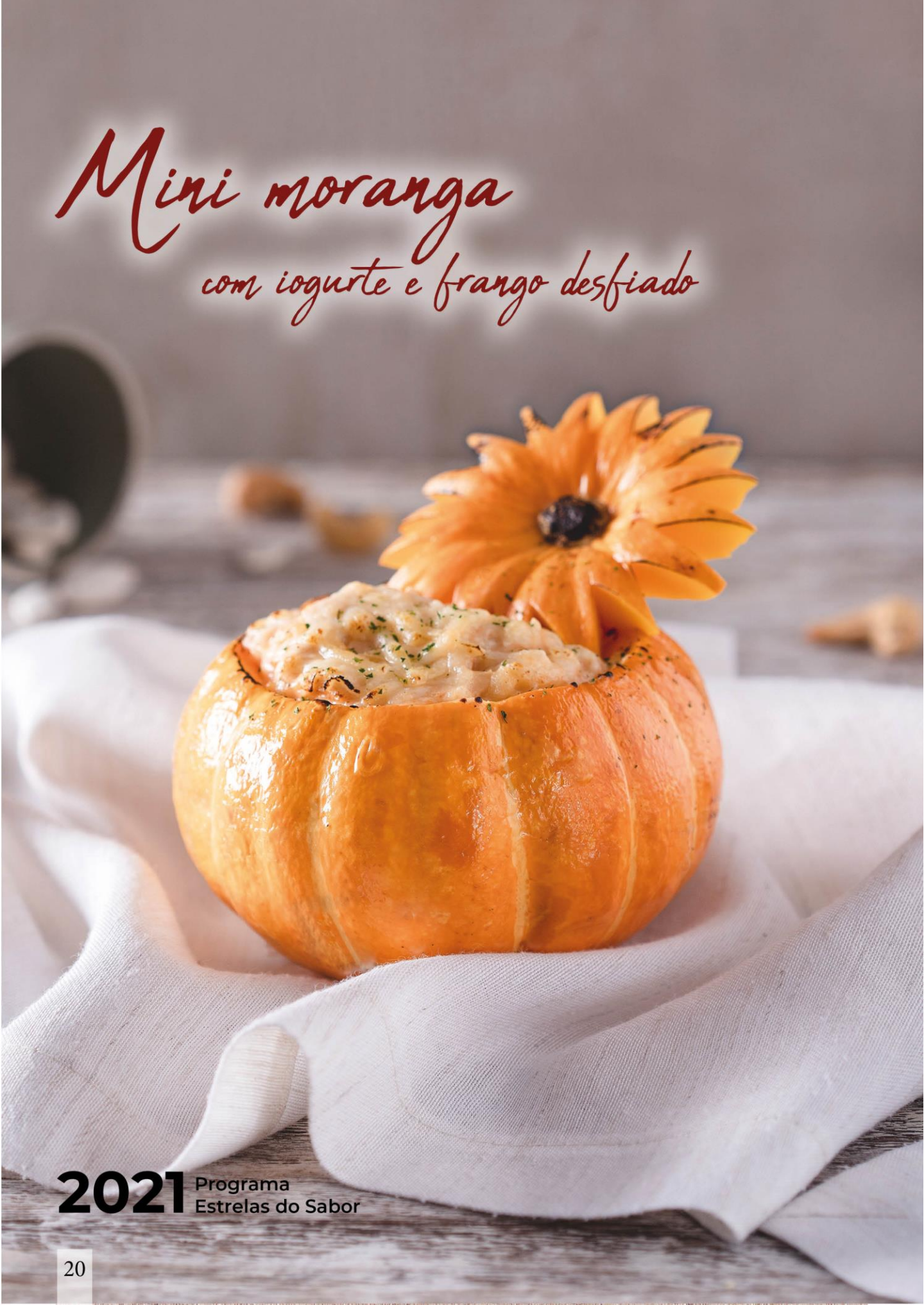
Tempere com sal e pimenta moída, acrescente um fio de azeite e leve ao forno por 8 minutos a 180°.

Retire do forno, acrescente sob o ratatouille as lâminas de cogumelo Paris no mesmo sentido espiral do Ratatouille; tempere com sal, pimenta e azeite e retorne ao forno por 8 minutos a 175°.

Finalize com mais um pouco de purê de tomate no centro da preparação, adicione castanha de caju moída, decore com folhas de tomilho e um pouco de azeite e retire o aro antes de servir.

Mini moranga

com iogurte e frango desfiado



2021 Programa Estrelas do Sabor

Isabel Cruz dos Santos Pires

Cozinheira Jr.
Panasonic – São José dos Campos (SP)

"Utilizar alimentos integralmente com intenção da redução do desperdício e uso de ingredientes de alta qualidade nutricional."

tempo de preparo:
1 hora e 20 minutos

Ingredientes

- **Peito de frango desfiado – 400 g**
- **Cebola – ½ unidade**
- **Cheiro-verde – 20 g**
- **Tomate salada – 1 unidade**
- **iogurte natural – 200 ml**
- **Mini morangas – 2 unidades**
- **Alho – 1 dente**
- **Queijo parmesão – 40 g**
- **Sal – a gosto**

Modo de preparo

Tire a tampa da abóbora e cozinhe a 100° por 25 minutos.

Cozinhe o peito de frango e desfie.

Recheio

Adicione ao frango: alho, cebola, sal, cheiro-verde e iogurte, levando ao fogo baixo.

Coloque o recheio dentro da abóbora; adicione o queijo parmesão ralado e asse por mais 15 minutos a 70°.



2021 Programa Estrelas do Sabor

Oranilza Duarte dos Santos

Cozinheira

Porto Feliz – São José dos Pinhais (PR)

"Pensei em receitas que, além de nutritivas, sejam saborosas, adequando ao paladar dos nossos clientes que cada vez mais são preocupados com a saúde."

tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes

Massa

- **Abóbora cabotiá – 300 g**
- **Cenoura – 90 g**
- **Cebola – 50 g**
- **Alho – 1 unidade**
- **Hortelã – 6 folhas**
- **Trigo para quibe – 100 g**
- **Sal – 1 g**

Recheio

- **Ricota – 150 g**
- **Requeijão – 70 g**
- **Sal – 1 g**
- **Hortelã – 10 folhas**

Acompanhamento (opcional)

- **Pepino – 100 g**
- **Requeijão – 50 g**
- **Alho – 1/2 unidade**
- **Sal – 1 pitada**

Modo de preparo

Massa

Hidrate a farinha de kibe por 10 minutos.

Cozinhe os legumes e, após cozidos, amasse e coloque junto com a farinha hidratada e os demais ingredientes picados.

Recheio

Misture a ricota com o requeijão e adicione os demais ingredientes até ficarem homogêneos.

Montagem

Coloque metade da massa do quibe na forma, acrescente o recheio e finalize com o restante da massa.

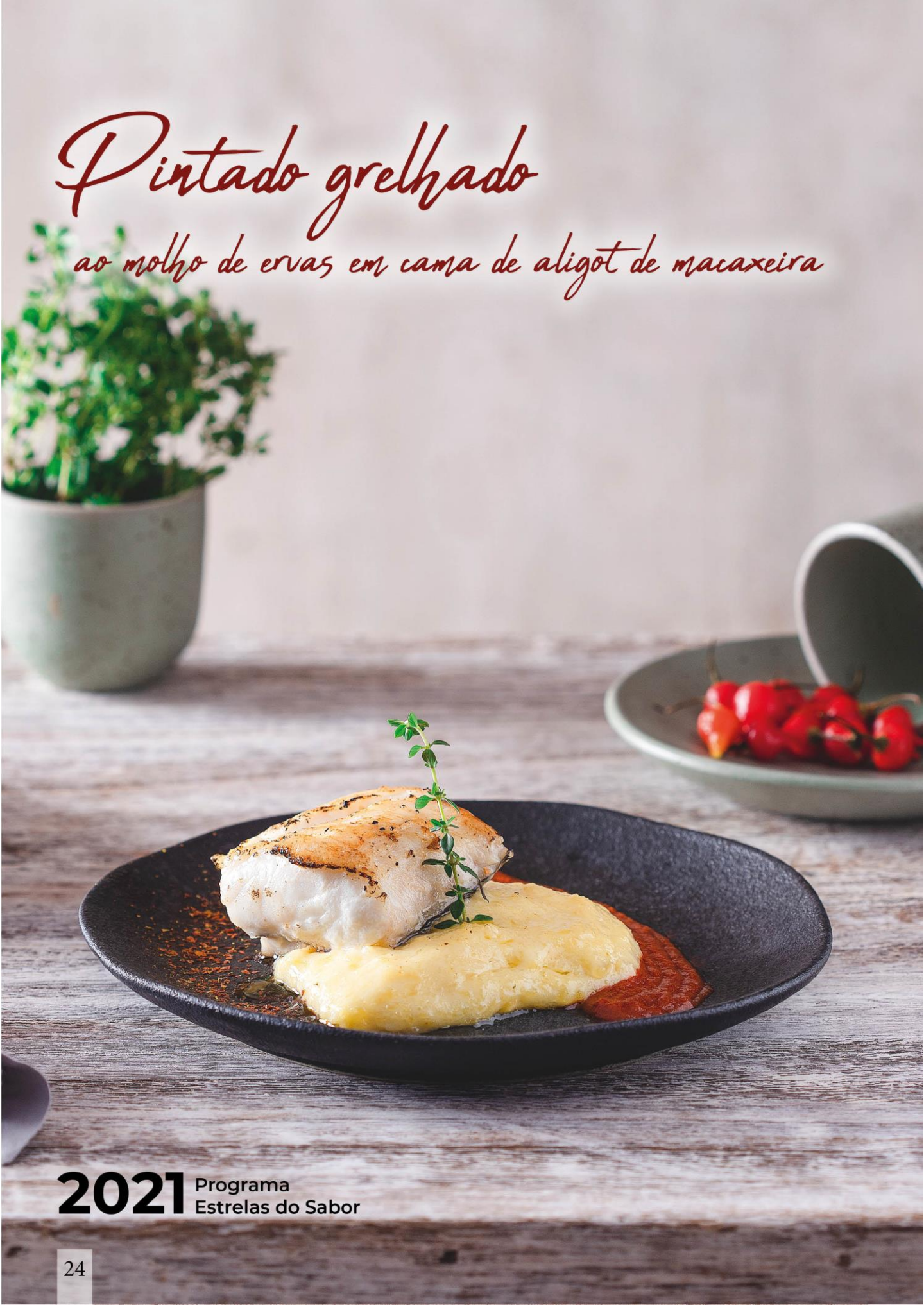
Faça cortes e coloque para assar em forno a 180° por 20 minutos.

Acompanhamento

Fatie o pepino e coloque sal para retirar sua água, depois enxague e misture com os demais ingredientes.

Pintado grelhado

ao molho de ervas em cama de aligot de macaxeira



2021 Programa Estrelas do Sabor

Sidnei Coelho Luciano

Chefe de Cozinha – Gastrônomo
Vale – São Luís – São Luís (MA)

"Me inspirei nas raízes indígenas, pois a macaxeira (mandioca), desde os primórdios, ajuda na alimentação de muitos povos, criando, assim, uma identidade gastronômica autêntica."

tempo de preparo:
40 minutos

Ingredientes

Massa

- **Peixe pintado ou tilápia – 1 kg**
- **Mandioca – 600 g**
- **Queijo muçarela – 400 g**
- **Queijo parmesão – 200 g**
- **Sal – 10 g**
- **Pimenta-do-reino – 2 g**
- **Dill – 2 g**
- **Azeite – 150 ml**
- **Manteiga – 25g**
- **Alho – 5 g**
- **Flor comestível Thunbergia Herecta – 4 unidades**
- **Manjericão – 5 g**
- **Hortelã – 5 g**
- **Limão – 1 unidade**

Modo de preparo

Massa

Tempere o peixe com sal, pimenta-do-reino, limão e dill; reserve.

Em uma panela, acrescente 10 ml de azeite e grelhe o peixe, 3 minutos de cada lado, até dourar; reserve.

Aqueça uma panela e acrescente 15 g de manteiga e o alho; em seguida, acrescente a macaxeira cozida e batida, acrescente o queijo muçarela e mexa até obter um aligot homogêneo.

Em um liquidificador, acrescente o azeite, o alho, o manjericão, a hortelã e bata tudo.

Após batido, acrescente o queijo parmesão e reserve.

Em um prato, acrescente o aligot e, no centro, acrescente o peixe grelhado.

Regue o pesto de ervas por cima do peixe e, delicadamente, acrescente em volta do aligot.

Decore e sirva em seguida.



2021 Programa Estrelas do Sabor

Shenia Pereira Soares Tomaz

Chefe de cozinha
Samarco Germano – Mariana (MG)

"Diante de um cenário de desperdício e desigualdade social o aproveitamento de produtos que geralmente são descartados podem ser ingredientes na elaboração de um prato nutritivo e sustentável."

tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes

- **Cascas de banana.**
- **Abóbora japonesa - 1 média**
- **Manteiga - 50 gr**
- **Mel - 20 gr**
- **Nós moscada - QB**
- **Leite - 50 ml**
- **Alecrim - QB**
- **Talo de couve - 160 gr**
- **Talo de agrião - 160 gr**
- **Talo de coentro - 20 gr**
- **Talo de salsa - 20 gr**
- **Bacon - 60 gr**

Modo de preparo

Massa

Pique a abóbora moranga em 4 partes, retire as sementes e passe uma das partes no mandolin para obter 15 fatias; pincele mel nas fatias e acrescente uma pitada de manjericão desidratado, orégano, sal e um fio de azeite; asse por 7 minutos a 180°.

Enrole o restante da moranga em papel laminado e asse por 15 minutos a 200°.

Pique os talos de couve, salsa, coentro e o bacon em cubinhos; frite o bacon em sua própria gordura, acrescente 2 colheres de sopa de manteiga, 1/2 colher de sopa de alho amassado e deixe dourar; coloque os talos picados, sal e deixe refogar por 4 minutos.

No refogado de talos com bacon, acrescente a farinha de mandioca; corrija sal e pimenta.

Corte a casca da banana e coloque em um bowl com água, molho shoyu e uma pitada de sal; deixe marinar por 5 minutos.

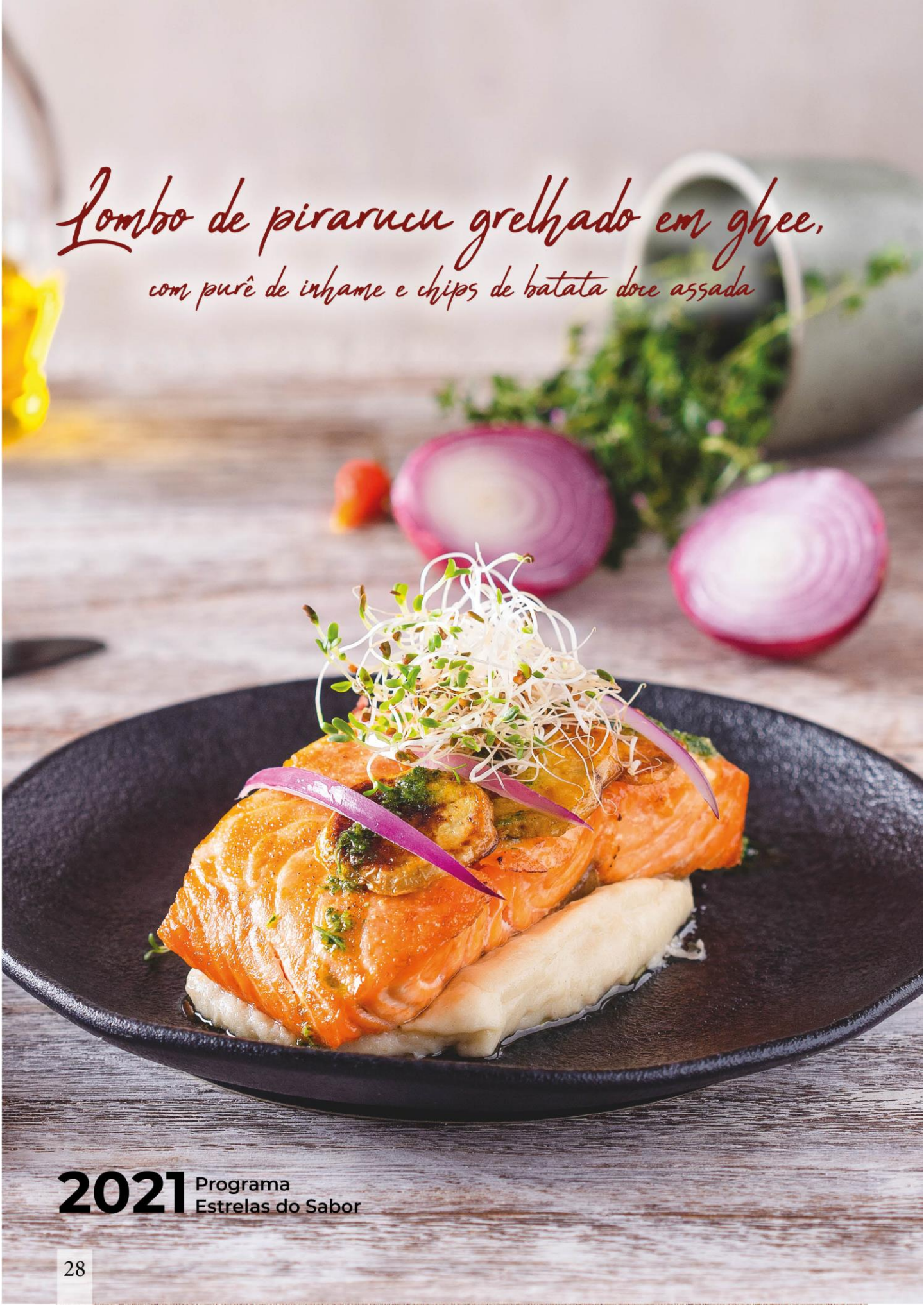
Pique o pimentão vermelho, tomate e cebola em tiras; refogue–os no azeite com alho; acrescente um pouco de água e deixe cozinhar por 5 minutos e acrescente a casca de banana; adicione uma pitada de cominho em pó, orégano, pimenta calabresa, páprica picante e sal e cozinhe por 5 minutos.

Retire a abóbora do forno, passe a polpa por uma peneira e adicione 2 colheres de manteiga, rale noz moscada e corrija o sal.

No refogado de casca de banana, acrescente o leite de coco e o amendoim torrado.

Lombo de pirarucu grelhado em ghee,

com purê de inhame e chips de batata doce assada



2021 Programa Estrelas do Sabor

Daniel Gonçalves Sales

Cozinheiro Jr.
Gelf Siderurgia

"Este preparo foi escolhido para apresentação no concurso estrelas do sabor 2021. Considerando a proposta saudável, nada melhor que um peixe como fonte de proteínas. A escolha do pirarucu foi feita com base em um preparo feito há algum tempo que utilizava esse peixe de sabor fantástico e que, nutricionalmente falando, é muito bom e, além de tudo, é um peixe nacional, amazônico que representa a essência do brasileiro da região norte e que, em minha visão, é pouco conhecido em minha região. Como acompanhamento, nada melhor do que o purê e a escolha do inhame foi feita pela composição de seu sabor, que combina incrivelmente com o sabor do peixe de rio. Os chips de batata - doce foram escolhidos por serem uma proposta assada, bem parecida com a frita, que é muito aceita em toda parte, trazendo crocância ao prato. A ghee foi escolhida como fonte de gordura por ser algo muito saboroso e que tem ganhado muitos adeptos recentemente. Foi pensado em um preparo que representasse o brasileiro e que, de certa forma, fosse acessível, podendo ser facilmente preparado, tirando aquele momento desagradável de cozinhar comida saudável, que não precisa ser demorado ou complexo para ser saudável."

Ingredientes

tempo de preparo: 30 a 40 minutos

- **Lombo de pirarucu – 150 g**
- **Inhame – 1 unidade**
- **Laranja – 1 unidade**
- **Batata - doce – 1 unidade**
- **Creme de leite light – 200 g**
- **Manteiga ghee – 100 g**
- **Alho – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Cebola roxa em julliene – para decorar**
- **Azedinhas – para decorar**

Modo de preparo

Tempere o peixe com sal e suco de ½ laranja e reserve.

Descasque o inhame e corte em pedaços pequenos e coloque para cozinhar em uma panela com água até que fiquem bem macios.

Lave bem a batata - doce e corte em rodelas finas no mandolin; envolva as batatas com manteiga ghee e uma pitada de sal, e leve, em uma assadeira, para o forno pré-aquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos, virando–as na metade do tempo.

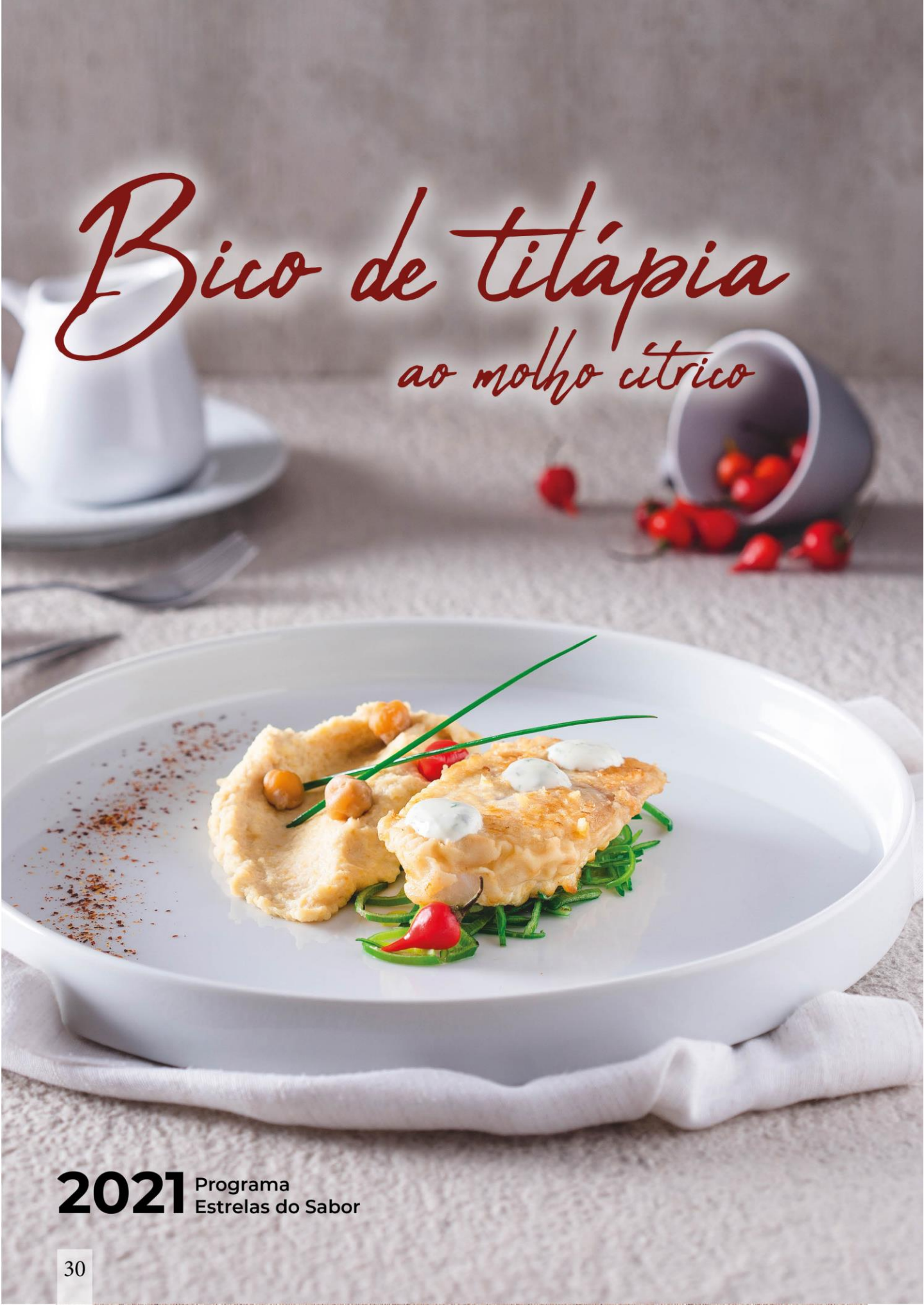
Unte a frigideira com manteiga ghee e grelhe o peixe em ambos os lados, até ficarem dourados.

Na frigideira que o peixe foi grelhado, misture um pouco da ghee com sal e alho; deixe dourar um pouco e misture com o inhame amassado e, em seguida, com o creme de leite até virar um creme mais liso e branco.

Para a montagem, com uma colher, coloque ¼ do purê no prato de serviço e coloque o peixe por cima.

Decore com os chips, a azedinha e a cebola roxa.

Bico de tilápia
ao molho cítrico



2021 Programa Estrelas do Sabor

Marta Aparecida Rosa

Cozinheira

Supergasbras Betim – Betim (MG)

Meu pai era alcoólatra e, quando estava sóbrio, seu hobby era a pescaria. Se tínhamos peixe na mesa, tínhamos um pai sóbrio também.

Quanto ao grão-de-bico, além de ser saudável, também é considerado o grão da felicidade devido à produção de serotonina."

Ingredientes

tempo de preparo: 2 horas

- **Filé de tilápia – 400 g**
- **Grão-de-bico– 500 g**
- **Requeijão – 150 g**
- **Margarina – 4 colheres de sopa**
- **Alho – 3 dentes amassados**
- **Limão – 2 unidades**
- **Laranja – 1 unidade**
- **Iogurte natural – 1 copo**
- **Sal – a gosto**
- **Orégano – a gosto**
- **Leite – 100 ml**
- **Azeite – 10 ml**

Modo de preparo

Grão-de-bico

Cozinhe o grão-de-bico em água e sal até ficar bem macio; escorra a água; bata no liquidificador com 100 ml de leite até virar uma pasta e reserve.

Em uma panela, coloque uma colher de margarina, acrescente o alho, o requeijão e a pasta de grão-de-bico.

Peixe

Tempere os filés de tilápia com sal, limão, orégano a gosto e reserve.

Em uma panela, coloque duas colheres de margarina e deixe aquecer bem, coloque os filés de tilápia e deixe dourar em ambos os lados.

Molho cítrico

Coloque o iogurte, o suco de limão, a laranja e 1 dente de alho no liquidificador e bata tudo; vá acrescentando o azeite em fio até ficar consistente.

Depois é só montar o prato.

Coxa e sobrecoxa
com batata doce caramelada



2021 Programa Estrelas do Sabor

Valdenira Pereira Alvez

Cozinheira Líder
Mapal Ibirite – Ibirite (MG)

Na infância, era comum todos os domingos o prato ser frango caipira (o que me remete à lembrança da comida feita pela mãe) e a batata - doce era sempre o que tínhamos para comer nos lanches, tanto de manhã quanto à tarde."

tempo de preparo:
2 horas

Ingredientes

- **Coxa e sobrecoxa – 1 unidade**
- **Vinho branco seco – ½ xícara de chá**
- **Azeite de oliva – ¼ xícara de chá**
- **Mel – 2 colheres de sopa**
- **Polpa de maracujá com semente – 1 xícara de chá**
- **Água – 1 xícara de chá**
- **Folha de alecrim fresco – 2 colheres de sopa**
- **Cebola picada – ½ unidade**
- **Alho picado – 2 dentes**
- **Sal – a gosto**
- **Pimenta – a gosto**
- **Bata doce – 1 unidade pequena**
- **Abacaxi – 2 fatias**

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da marinada e junte à coxa e sobrecoxa em um recipiente e leve à geladeira por 1 hora.

Pré-aqueça o forno a 180°.

Disponha os pedaços de frango e marinada em uma assadeira, cubra com papel alumínio (lado brilhante para dentro) e leve ao forno por 40 minutos.

Retire o papel alumínio e aumente a temperatura do forno para 230° e volte a assar o frango por 20 minutos.

Escorra o molho do fundo da assadeira e regue sob as coxas e sobrecoxas.

Corte os maracujás ao meio e coloque a polpa no liquidificador e bata por 30 segundos.

Coloque o suco em uma peneira, reserve e elimine as sementes; engrosse o molho com 20 gramas de farinha de trigo.

Em uma panela à parte, para o preparo da batata - doce, coloque 2 colheres de sopa de açúcar e 1 xícara de água; deixe o açúcar queimar até ficar moreninho e coloque a água e a batata - doce para cozinhar na calda escura por 20 minutos, até ficar al dente, e jogue o abacaxi laminado.

Depois é só realizar a montagem do prato.

Risoto de couve-flor

com camarão e hambúrguer de batata doce



2021 Programa Estrelas do Sabor

Célia Maria

Cozinheira

Business Park (Drogasil) – Contagem (MG)

"Inovar nessa pandemia e acrescentar na minha vida uma alimentação mais saudável."

tempo de preparo:
50 minutos

Ingredientes

- **Risoto de couve–flor com camarões**
- **Couve–flor – 400 g**
- **Requeijão light – 100 g**
- **Camarão – 200 g**
- **Alho-poró – 50 g**
- **Cebola – 50 g**
- **Muçarela – 80 g**
- **Alho – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Azeite – 100 ml**
- **Cheiro-verde – a gosto**
- **Hambúrguer batata - doce com quinoa**
- **Batata - doce – 1 unidade**
- **Quinoa – 200 g**
- **Cebola – 50 g**
- **Tomate – 50 g**
- **Pimentão verde – 20 g**
- **Ovo – 1 clara**
- **Sal – a gosto**
- **Alho – a gosto**
- **Páprica doce – 10 g**
- **Manjericão – 10 g**
- **Tomate cereja – 10 g**
- **Azeite – 100 ml**

Modo de preparo

Risoto de Couve–Flor com Camarão

Refogue no azeite o alho, acebola, alho-poró, a couve-flor e o sal.

Em outro recipiente, sele o camarão no azeite.

Misture o camarão juntamente à couve-flor; acrescente o requeijão light, a muçarela e sirva.

Hambúrguer de batata - doce com quinoa

Em uma panela, cozinhe a batata - doce e amasse.

Em uma frigideira, refogue a cebola, o alho, o tomate, o pimentão, a páprica doce e o sal.

Depois misture com a batata - doce, a clara de ovo e a quinoa.

Modele com espessura de um dedo e grelhe com azeite em uma frigideira antiaderente.

Filé de peixe com vegetais

assados da horta e mousseline de mandioquinha



2021 Programa Estrelas do Sabor

Ednaldo Cosmo da Silva

Cozinheiro Líder
Bauducco Administrativo – Guarulhos (SP)

"Me inspirei em uma alimentação equilibrada, leve e colorida."

tempo de preparo:
1 hora

Ingredientes

- **Filé de tilápia – 4 unidades**
- **Limão – 2 unidades**
- **Mandioquinha – 1 kg**
- **Espinafre – 1 maço**
- **Tomate cereja – 500 g**
- **Cebola roxa – 4 unidades**
- **Cebola pirulito – 500 g**
- **Cabeça de alho – 2 unidades**
- **Cebola – 2 unidades**
- **Manteiga – 75 g**
- **Sal – a gosto**
- **Azeite – a gosto**
- **Alecrim – 1 ramo**
- **Queijo cottage – 200 g**

Modo de preparo

Corte a cebola roxa e a cebola em quatro partes; junte em uma assadeira com o tomate cereja as cabeças de alho e alguns ramos de alecrim; regue com azeite, sal e 2 colheres de sopa de manteiga.

Pré-aqueça o forno a 230° e coloque para assar por 15 minutos ou até que eles fiquem assados e caramelizados.

Descasque a mandioquinha e coloque para cozinhar com água com sal, até cozinhar; depois esprema as mandioquinhas e reserve.

Regue o azeite, o alho, a cebola picada, acrescente a mandioquinha, 1 colher de sopa de manteiga, sal e o queijo cottage; misture bem até obter uma mistura cremosa.

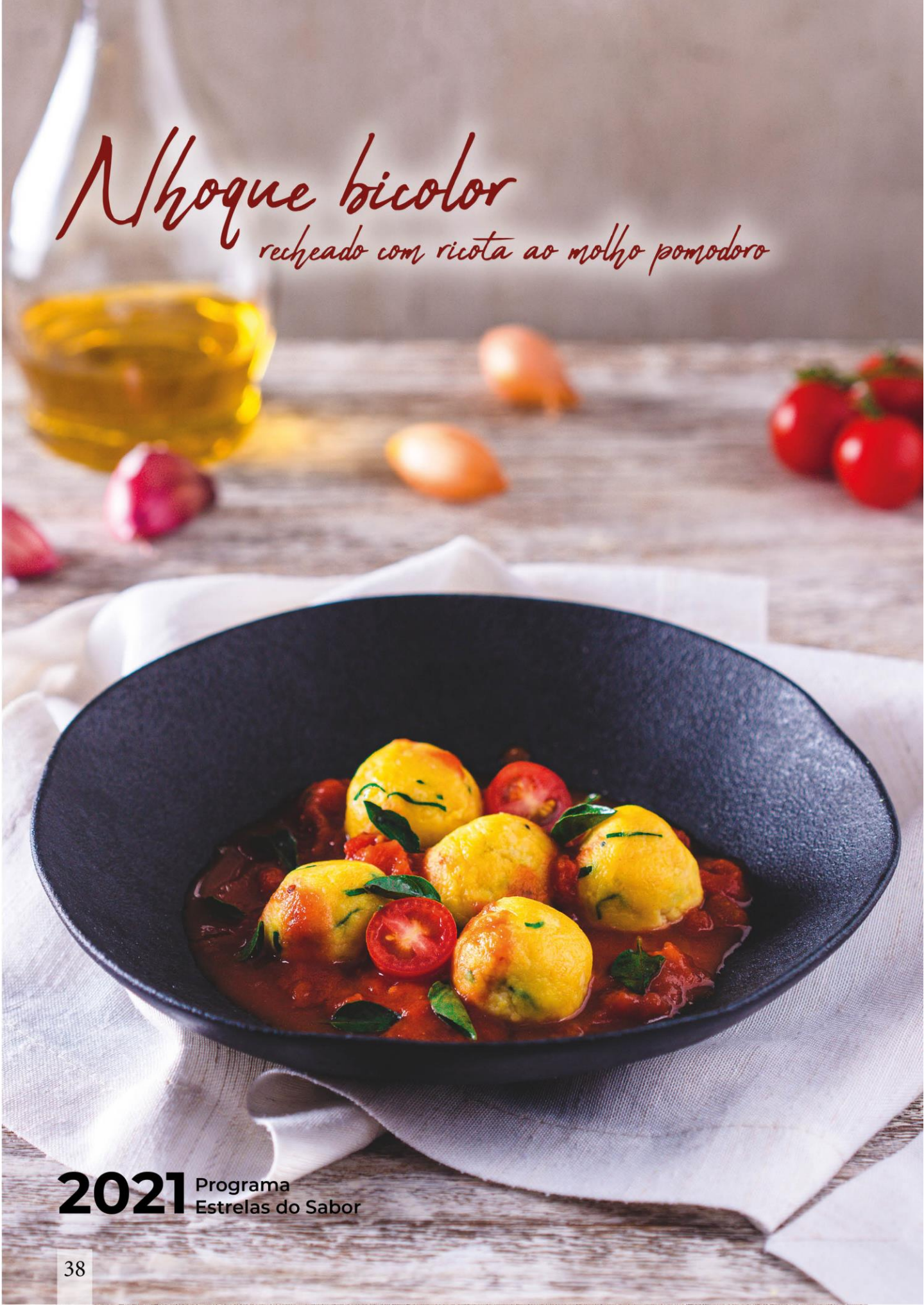
Esquente uma frigideira com azeite.

Tempere o peixe com sal e limão; grelhe ambos os lados.

Monte o prato.

Nhoque bicolor

recheado com ricota ao molho pomodoro



Josilene Maria da Silva

Cozinheira
Dell Hortolândia – Hortolândia (SP)

"Pensando em criar um prato gostoso, nutritivo e balanceado, decidi juntar as cores dos alimentos para apresentar uma deliciosa refeição!"

tempo de preparo:
1 hora

Ingredientes

Nhoque

- **Mandioquinha – 500 g**
- **Água – 1000 ml**
- **Espinafre – 200 g**
- **Alho – 10 g**
- **Azeite – 1 colher de sopa**
- **Manteiga – 50 g**
- **Ovo – 2 unidades**
- **Farinha de arroz – 150 g**
- **Creme de queijo light – 50 g**
- **Ricota – 100 g**
- **Sal – a gosto**

Molho

- **Tomate italiano – 500 g**
- **Alho – 10 g**
- **Azeite – 1 colher de sopa**
- **Sal – a gosto**
- **Queijo parmesão – 20 g**

Modo de preparo

Nhoque

Em uma panela, coloque a água para ferver.

Lave e descasque a mandioquinha e corte em cubos grandes; coloque no escorredor de massa e cozinhe em banho–maria por 20 minutos; após cozida, amasse com ajuda de um garfo.

Lave o espinafre e refogue numa frigideira com azeite e o alho picadinho e reserve.

Amasse a ricota com o auxílio de um garfo e misture o creme de queijo e reserve.

Junte a mandioquinha amassada com a manteiga e a farinha de arroz e leve ao fogo até desgrudar da panela, misture o espinafre refogado; deixe esfriar.

Faça bolinhas e recheie com a mistura de ricota e queijo.

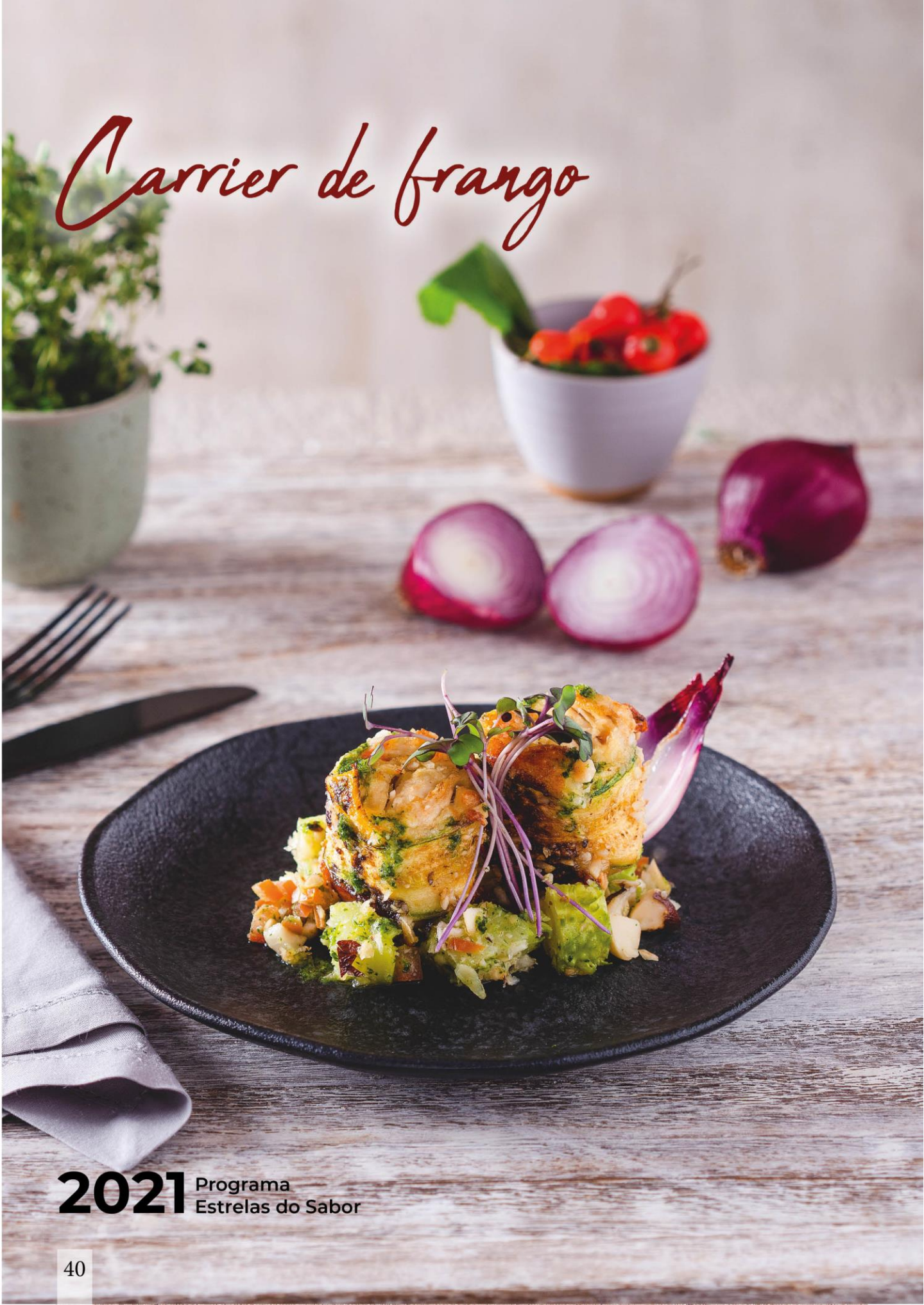
Molho

Corte o tomate em cubos, sem a semente, e refogue com alho, sal e azeite.

Numa panela, cozinhe as bolinhas de nhoque por 2 minutos.

Sirva com o molho de tomate e queijo parmesão.

Carrier de frango



Ronan Souza Ribeiro

Chefe de Cozinha
Climazon – Manaus (AM)

"A minha inspiração veio da vontade de ver as pessoas alimentando-se bem. Me inspirando a criar todo dia uma preparação diferente e, assim, criei a receita (Carrier de Frango) que me desafiou a fazer um delicioso prato com iguarias locais e com uma apresentação e requinte diferenciados."

tempo de preparo:
50 minutos

Ingredientes

- **Coxa de frango – 250 g**
- **Queijo muçarela – 150 g**
- **Abobrinha fatiada – 2 unidades**
- **Banana pacovan – 2 unidades**
- **Limão – 1 unidade**
- **Alho – 1 dente**
- **Pimenta-do-reino – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Chimichurri – a gosto**
- **Cebola roxa – 2 unidades**
- **Castanha-do-pará – 200 g**
- **Maxixe – 100 g**

Creme

- **Mostarda – 2 colheres de sopa**
- **Creme de leite – 1 caixa**
- **Ketchup – 2 colheres de sopa**
- **Muçarela ralada – 2 colheres**
- **Suco de abacaxi – gotas a gosto**

Modo de preparo

Tempere o frango picado em cubos com limão, sal, alho e chimichurri.

Fatie a abobrinha e a banana em lascas, no sentido horizontal.

Junte a abobrinha e a banana e enrole no frango.

Junte os pedaços de queijo muçarela com o frango picado e cubra com castanha-do-pará e leve ao forno a 180° por 30 a 40 minutos.

Creme

Coloque todos os ingredientes (exceto o queijo e as gotas e abacaxi) em uma panela, leve ao fogo e deixe reduzir até dar consistência.

Assim que der consistência, coloque o queijo e as gostas de abacaxi para finalizar.

Faça um mix de hortaliças usando o maxixe em cubos, a cebola e as sobras da banana pacovan.

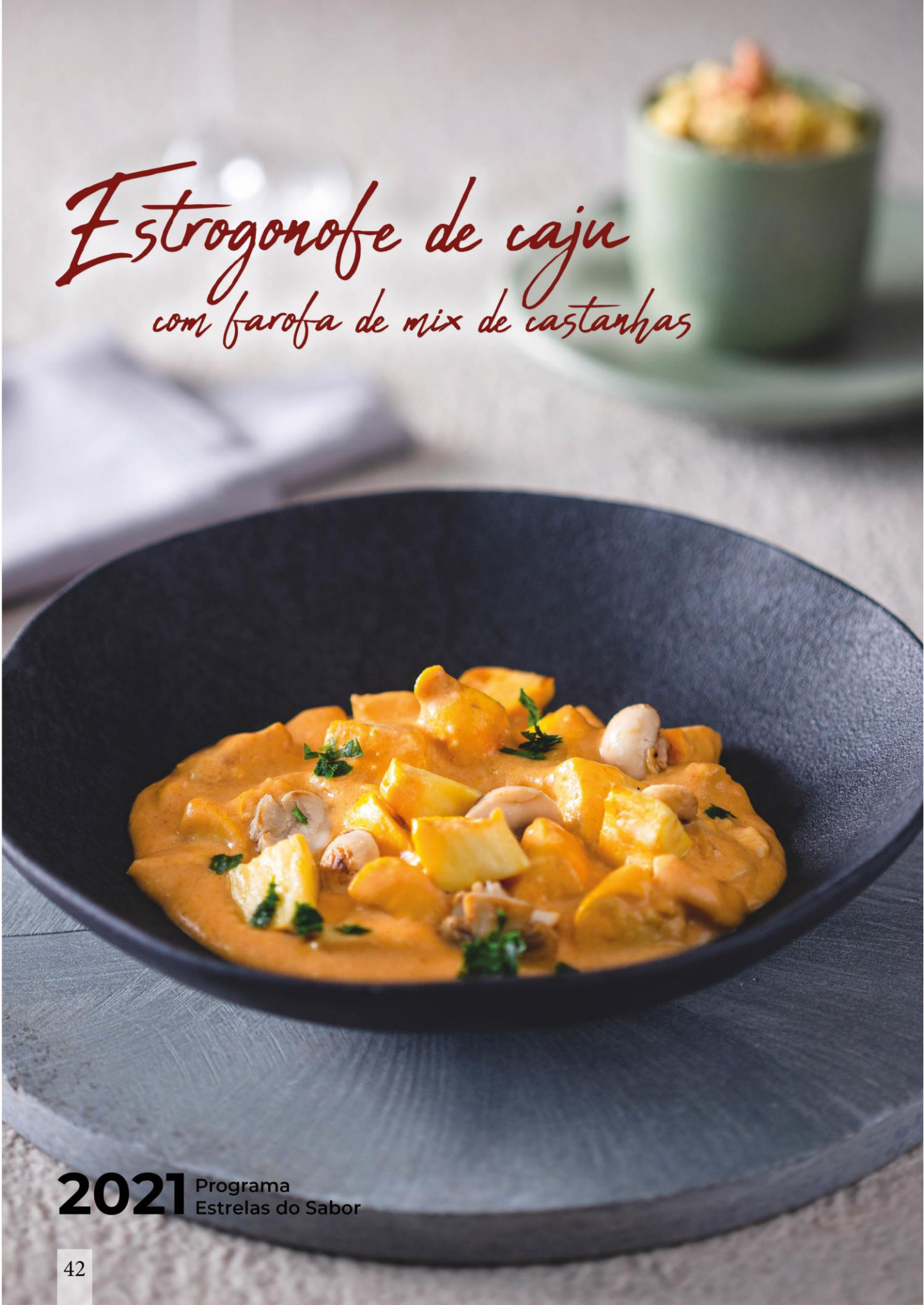
Pique tudo e refogue com azeite; adicione o chimichurri.

Ao servir, coloque as sobras de castanhas-do-pará.

Depois é só montar o prato e servir com o creme na conchinha de cebola.

Estrogonofe de caju

com farofa de mix de castanhas



2021 Programa Estrelas do Sabor

Rafael Pereira dos Santos

Cozinheiro

Santana Textile – Horizonte (CE)

"Devido aos altos custos das proteínas de origem animal, tive a curiosidade de testar essa fruta como substituta da proteína. Além de ter um valor nutricional bom, meu pai tem uma plantação de caju e, nesse mês de outubro, estamos com boas safras."

tempo de preparo: 50 minutos

Ingredientes

- **Óleo de soja – 30 g**
- **Cebola – 300 g**
- **Caju – 200 g**
- **Conhaque – 6 g**
- **Molho shoyu – 12 g**
- **Ketchup – 20 g**
- **Mostarda – 6 g**
- **Cogumelos – 100 g**
- **Água potável – 50 ml**
- **Creme de leite – 200 ml**
- **Salsa picada – 40 g**
- **Azeite de oliva – 12 g**
- **Alho picado – 10 g**
- **Castanha-do-pará – 100 g**
- **Castanha-de-caju – 100g**
- **Manteiga – 100 g**
- **Sal – 5 g**
- **Pimenta calabresa – 2 g**
- **Uva passa – 34 g**
- **Farinha de milho – 225 g**

Modo de preparo

Estrogonofe

Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo para aquecer; junte a cebola e refogue por 3 minutos; acrescente o caju em pedaços e frite por 3 minutos, adicione o conhaque e deixe cozinhar por 4 minutos.

Coloque o shoyu, o ketchup e a mostarda e misture; junte os cogumelos, a água e o creme de leite e cozinhe até levantar fervura.

Retire do fogo junte a salsa e misture bem.

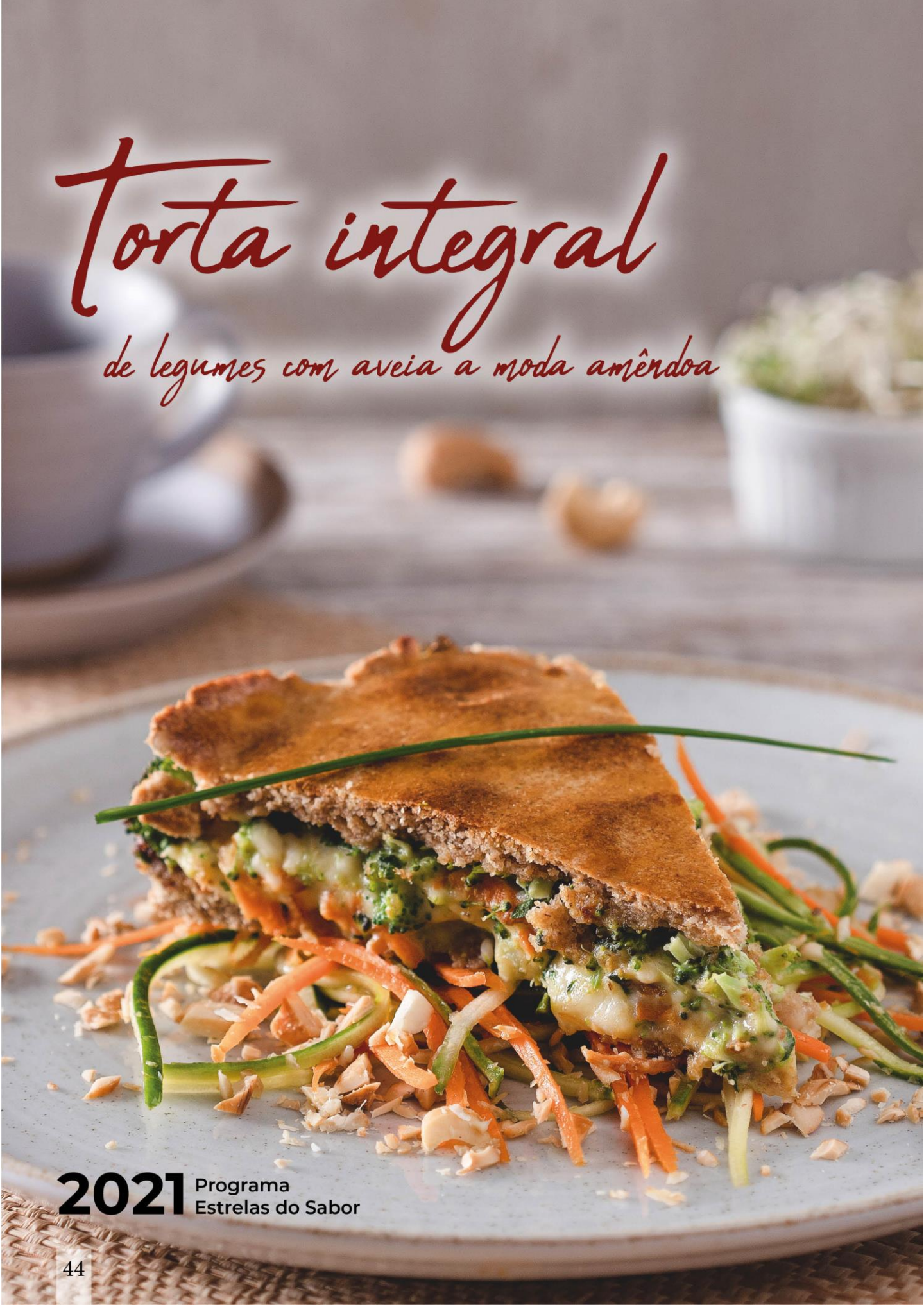
Farofa

Em uma frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo para aquecer; junte a cebola e o alho e deixe dourar levemente; acrescente as castanhas picadas grosseiramente e a manteiga, misturando bem até que derreta e envolva os ingredientes.

Tempere com sal e pimenta, junte as uvas passas e a farinha de milho até obter uma farofa úmida; misture a salsa picada e retire do fogo.

torta integral

de legumes com aveia a moda amêndoa



2021 Programa Estrelas do Sabor

Gilvanei de Sousa Magalhães

Cozinheiro

Amêndoas – Fortaleza (CE)

"Pensei em estimular o consumo de fibras, alimentos integrais e legumes, auxiliando na manutenção da saúde."

tempo de preparo:
1 hora e 30 minutos

Ingredientes

- **Farinha de trigo integral – 500 g**
- **Farinha de aveia – 200 g**
- **Margarina sem sal – 80 g**
- **Gema – 1 unidade**
- **Leite integral – 80 ml**
- **Sal – a gosto**

Recheio

- **Brócolis – 100 g**
- **Cenoura – 100 g**
- **Alho-poró – 100 g**
- **Queijo minas frescal – 100 g**
- **Cebola – 100 g**
- **Alho – 2 dentes**
- **Azeite – 10 ml**

Creme

- **Ovo – 2 unidades**
- **Creme de leite com redução de gordura – 1 caixa**
- **Castanha-de-caju – 50 g**
- **Abobrinha – 100 g**
- **Açafrão – 5 g**
- **Sal – a gosto**

Modo de preparo

Descasque os legumes, corte em cubos pequenos e cozinhe até ficar al dente.

Em uma panela, acrescente a cebola, o azeite e o alho; deixe dourar; acrescente os legumes e refogue; reserve.

Creme

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Massa

Em uma tigela, junte todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.

Sove a massa até que esteja lisa e soltando das mãos.

Abra com o rolo e coloque na forma com fundo falso.

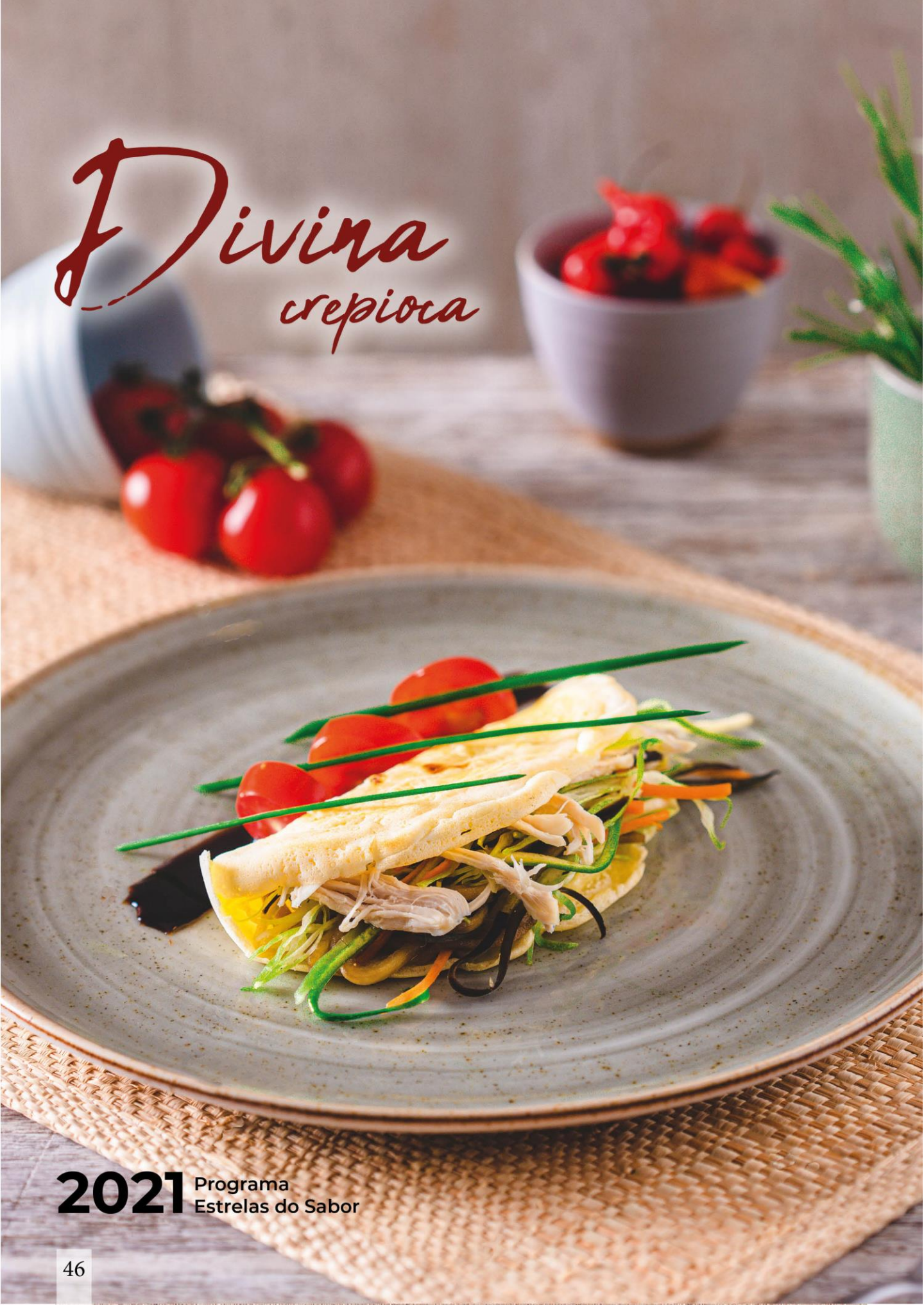
Montagem

Após a abertura da massa na forma, coloque os legumes, o creme e o queijo cortado em cubos.

Cubra com a massa, faça decoração e leve para assar em forno médio a 160° por 20 minutos.

Espere esfriar para cortar.

Divina crepioca



2021 Programa Estrelas do Sabor

Antônio Carlos Alves da Silva

Chefe de Cozinha
Michelin Itatiaia – Itatiaia (RJ)

"A inspiração foi a praticidade da receita e por ser saudável e nutricionalmente completa."

tempo de preparo:
10 minutos

Ingredientes

- **Tapioca – 200 g**
- **Sassami – 160 g**
- **Ovo – 8 unidades**
- **Cenoura – 60 g**
- **Berinjela – 60 g**
- **Repolho – 60 g**
- **Azeite – 40 ml**

Modo de preparo

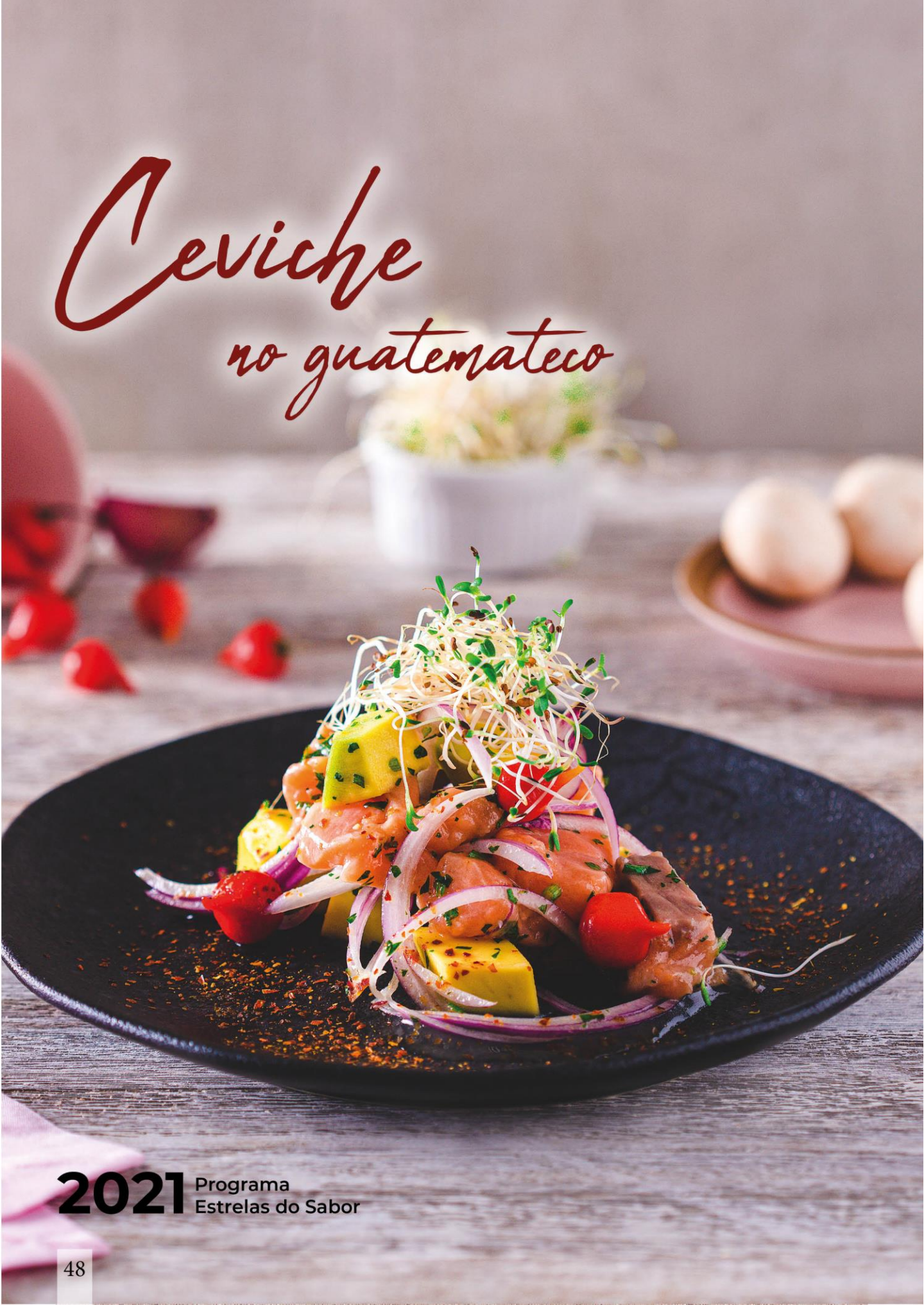
Bata os ovos e depois acrescente a goma de tapioca; coloque na chapa, fazendo o disco; reserve.

Tempere o frango; coloque para cozinhar; desfie e depois refogue.

Descasque os legumes, corte em tiras, tempere levemente com sal e azeite e leve ao vapor.

Recheie a crepioca com o frango e os legumes ao vapor e está pronta para servir.

Ceviche no guatemateco



Edvanildo Oliveira de Assis

Chefe de cozinha
Michelin Campo Grande – Rio de Janeiro (RJ)

"Quis utilizar dois ingredientes (abacate e salmão) ricos em vitaminas, óleos essenciais e ômega 3."

tempo de preparo:
20 minutos

Ingredientes

- **Filé de salmão fresco – 200g**
- **Abacate – 250 g**
- **Cebola roxa – 20g**
- **Limão – 30 g**
- **Coentro – 5 g**
- **Pimenta biquinho – 24 g**
- **Sal – 2 g**

Modo de preparo

Corte o abacate ao meio, retire o caroço; retire o miolo com uma colher e corte em cubos.

Corte o salmão em cubos.

Bata na ponta da faca o coentro.

Corte a cebola roxa em tiras.

Esprema o limão.

Num bowl, acrescente todos os ingredientes ao salmão.

Acrescente os cubos de abacate e o sal e coloque na metade que foi utilizada.

Coloque em um prato e sirva.

Mil folhas de tapioca

recheada com hambúrguer de lombo suíno,
acompanhados de abóbora assada e molho capri



Paulo Cesar de Oliveira

Confeiteiro

Drogarias Pacheco – Rio de Janeiro (RJ)

"Prato inspirado no poder das iguarias brasileiras. Tendo grande diversidade nas cores e sabores dos alimentos que o nosso país tem a nos oferecer."

tempo de preparo: 1 hora

Ingredientes

Mil folhas de tapioca

- **Tapioca – 270 g**
- **Beterraba em pó – 40 g**

Hambúrguer de lombo suíno

- **Lombo suíno ou copa lombo – 400 g**
- **Grão-de-bico– 100 g**
- **Cebola picada – 30 g**
- **Alho – 16g**
- **Salsa – 5g**
- **Coentro – 5g**
- **Cebolinha – 5g**
- **Chimichurri – 10 g**

Abóbora assada

- **Abóbora moranga madura – 320 g**
- **Mel – 10g**
- **Molho shoyu – 10 g**
- **Canela – 5 g**
- **Cebola frita – 10 g**
- **Alho frito – 5g**

Molho Capri

- **Espinafre – 100 g**
- **Mostarda comum – 100 g**
- **Mel – 50 ml**

Modo de preparo

Massa de grão-de-bico

Cozinhe o grão-de-bico por 30 minutos; passe no processador até obter a textura de uma massa; reserve.

Hambúrguer de lombo suíno

Processe a carne e acrescente todos os ingredientes, misturando bem; acrescente a massa de grão-de-bico e misture bem até soltar das mãos.

Deixe descansar por 10 minutos.

Asse o hambúrguer por 15 minutos a 180°.

Abóbora assada

Corte em lascas pequenas, marine com todos os ingredientes, asse no forno combinado por 10 minutos a 180°.

Molho Capri

Higienize o espinafre, coloque no liquidificador, acrescente todos os ingredientes até obter uma textura espessa.

Mil folhas de tapioca

Misture a goma da tapioca com a farinha de beterraba em um frigideira, formando discos.

Montagem

Em um prato, modele a tapioca com o aro dos ovos, intercalando com um hambúrguer; formando a mil folhas.

Faça desenho com molho Capri e arrume as abóboras dispondo de forma diagonal.

Supreme de quinoa do chef



Daniel Tampieri

Chefe de Cozinha
Instituto Orizonti – Belo Horizonte (MG)

"Me inspirei na cozinha de afeto, um prato que é muito apreciado nos encontros de família."

tempo de preparo:
1 hora

Ingredientes

- **Mix de quinoa – 150 g**
- **Filé de tilápia fresca – 600 g**
- **Alho – 5 dentes**
- **Alho-poró – 1 unidade**
- **Tomate grape – 500 g**
- **Azeite extravirgem – 100 ml**
- **Limão siciliano – 1 unidade**
- **Cenoura – 1 unidade grande**
- **Farinha de trigo – 100 g**
- **Manjericão – 1 maço**
- **Tomate pelati – 1 lata pequena**
- **Sal – a gosto**
- **Manteiga sem sal – 50 g**
- **Água – 500 ml**
- **Pera mais verde – ½ unidade**
- **Cebola – 2 unidades médias**

Modo de preparo

Fundo de legumes

Em uma panela, coloque 500 ml de água; acrescente a casca da cenoura, a cebola e as folhas do alho-poró; deixe levantar fervura e reserve.

Em uma frigideira, doure o alho e a cebola com azeite e depois acrescente o mix de quinoa e o fundo de legumes e deixe cozinhar por 20 minutos; acrescente a cenoura em brunoise e o alho-poró e cozinhe por mais 10 minutos e, por último, acrescente a pera.

Filé de tilápia

Deixe a tilápia marinando no limão siciliano e sal a gosto por 30 minutos.

Em uma frigideira, coloque 50 ml de azeite e 50 g de manteiga sem sal; doure a tilápia dos dois lados.

Crispe de Cebola

Corte a cebola em julienne e passe na farinha de trigo; frite em imersão até dourar.

Molho provençal

Na frigideira, doure o alho, acrescente os tomates em brunoise, o tomate pelati e o manjericão; ajuste o sal.

Involtini de tilápia

ao molho de maracujá e alcaparras



2021 Programa Estrelas do Sabor

Pablo Henrique Leôncio Costa

Chefe de Cozinha
Hospital Lifecenter – Belo Horizonte (MG)

"Minha intenção foi trazer um prato pouco comum aos nossos costumes, mostrando que, com coisas simples, podemos fazer comidas elaboradas e com sabor surpreendente."

tempo de preparo:
1 hora

Ingredientes

- **Filé de tilápia – 4 unidades**
- **Pimentão vermelho – 1 unidade**
- **Pimentão verde – 1 unidade**
- **Baroa – 100 g**
- **Cenoura – 100 g**
- **Abobrinha – 300 g**
- **Maracujá – 3 unidades**
- **Creme de leite – 400 ml**
- **Açúcar – 10 g**
- **Alcaparras – 80 g**
- **Sal – 20 g**
- **Azeite – 30 ml**
- **Manjericão – 5 g**

Modo de preparo

Tempere os filés de tilápia com sal e azeite; fatie as abobrinha e corte a cenoura, a baroa e os pimentões em palitos.

Enrole nas fatias de abobrinha, os legumes em palito e o filé de tilápia; prenda tudo dentro do plástico filme e coloque para cozinhar em uma panela com apenas água por 20 minutos.

Em outra panela, faça o molho de maracujá usando creme de leite, maracujá, sal e açúcar.

Logo após, monte o prato colocando o molho, tirando o involtini de tilápia do filme e o colocando em cima, finalizando com alcaparras, folhas de manjericão e polpa de maracujá.

Linguado com escama

de batata e purê de ricota com couve-flor



Clayton José Soares Inácio

Cozinheiro
Hospital Samci – Rio de Janeiro (RJ)

"Minha inspiração foi o amor por cozinha saudável."

tempo de preparo:
40 minutos

Ingredientes

- **Linguado – 150 g**
- **Couve–flor – 120 g**
- **Ricota – 85 g**
- **Leite – 80 ml**
- **Limão – 2 unidades**
- **Batata – 20 g**
- **Coentro – 50 g**
- **Pimentão amarelo – 150 g**
- **Pimentão vermelho – 150 g**
- **Cebola – 20 g**
- **Brócolis – 20 g**
- **Ovo – 1 unidade**
- **Azeite – 10 ml**
- **Manteiga – 10 g**
- **Alho – 10 g**
- **Tomate – 20 g**

Modo de preparo

Peixe

Tempere o peixe com sal e limão; cubra com batata em lâminas; sele na frigideira com azeite e manteiga e depois leve ao forno por uns 10 minutos.

Purê

Cozinhe a couve-flor com leite e, após o cozimento, leve ao mixer deixando em ponto de purê.

Misture com a ricota temperada com sal e cebola.

Monte o prato.

Costelinha suína

crocante com abóbora e ora-pro-nóbis



2021 Programa Estrelas do Sabor

Uelton de Paula

Chefe de cozinha
Restaurante Montagem – FCA – Betim (MG)

"Quis unir 3 ingredientes que são muitos consumidos pelos mineiros: costela suína, abóbora e ora-pro-nóbis."

tempo de preparo:
1 hora e 40 minutos

Ingredientes

- **Abóbora moranga com casca – 500 g**
- **Ora-pro-nóbis – 200 g**
- **Costelinha suína – 250 g por pessoa**
- **Tomate molho – 350 g**
- **Cebola – 50 g**
- **Cenoura – 50 g**
- **Azeite – 200 ml**
- **Manjericão – 30 g**
- **Alho – 50 g**
- **Sal e pimenta – a gosto**

Modo de preparo

Higienize os legumes e ervas.

Tempere a costelinha com sal e alho e asse em forno pré-aquecido a 180° por 35 minutos.

Pique a moranga com casca de forma grosseira e separe a semente.

Lave e seque as sementes, disponha em tabuleiro e leve ao forno a 100° por 40 minutos. Quando estiverem levemente tostadas, triture no liquidificador até formar uma farinha grossa; reserve.

Cozinhe a moranga com a casca em água quente por aproximadamente 7 minutos (ponto de cozimento firme); bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo; refogue com um fio de azeite, alho, sal e pimenta a gosto deixe encorpar para formar um purê; reserve.

Molho pomodoro

Pique a cebola, cenoura de forma grosseira, galhos de manjericão e os tomates inteiros, monte em uma assadeira e leve ao forno regado com azeite a 180° por 15 minutos.

Ao retirar, separe a metade dos tomates e pique em cubos com casca; separe e descarte a semente.

O restante dos ingredientes, bata no liquidificador e coe.

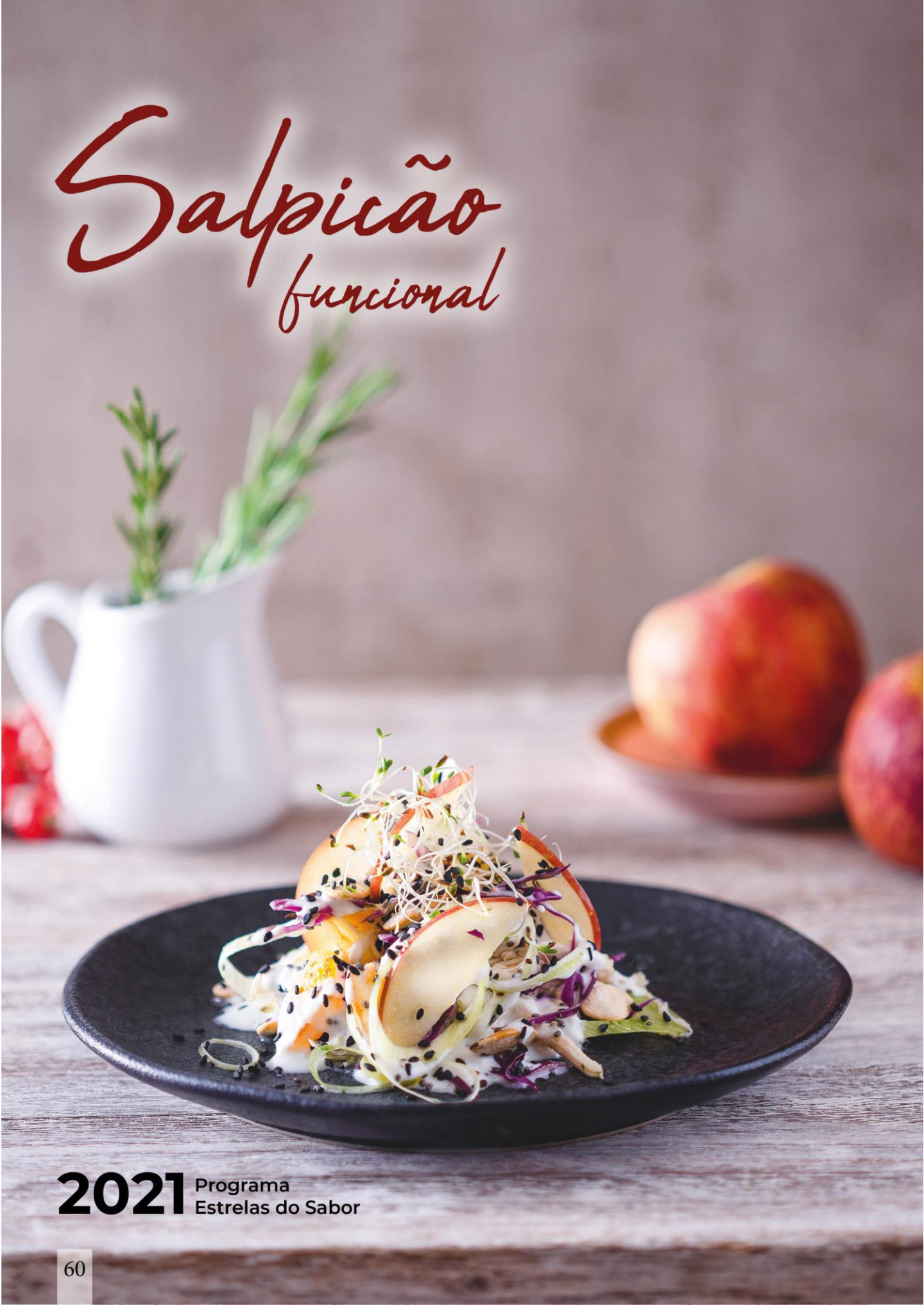
Coloque em uma panela o tomate picado e o molho batido coado para fervura até encorpar; corrija o sal; reserve.

Corte o Ora-pro-nóbis em tiras.

Em uma frigideira, aqueça 50 ml de azeite e doure o alho; espere abaixar a temperatura e envolva a folha picada; reserve.

Envolva a costelinha já assada na farinha de semente de abóbora e monte seu prato.

Salpicão funcional



2021 Programa Estrelas do Sabor

Naguina Rita da Silva Meira

Meio Oficial

Restaurante Mecânica – Betim (MG)

"A ideia foi criar uma receita refrescante e saborosa com ingredientes que usamos no dia a dia. Fácil preparo e com grande valor nutritivo."

Ingredientes

- **Maçã vermelha – 360 g**
- **Cenoura baroa – 233 g**
- **Alho-poró – 137 g**
- **Peito de frango – 120 g**
- **Semente de chia – 11 g**
- **Semente de girassol – 12 g**
- **Gergelim preto – 26 g**
- **Gergelim branco – 26 g**
- **Semente de abóbora – 36 g**
- **Linhaça – 6 g**
- **Repolho roxo – 90 g**
- **Iogurte natural – 340 g**
- **Limão – 100 g**
- **Azeite – 20 ml**

tempo de preparo:
1 hora e 30 minutos

Modo de preparo

Cozinhe o peito de frango em água temperada por 10 minutos; aguarde esfriar; desfie grosseiramente e reserve.

Bata em liquidificador o iogurte, adicionando aos poucos o suco de limão e o azeite até atingir ponto de molho de maionese e reserve em refrigeração.

Misture todas as sementes; adicione 200 ml de água fervendo; sal a gosto e misture até formar um gel homogêneo; cubra e descanse por 10 minutos.

Abra em tabuleiro raso (pode utilizar rolo de massa) até ficar com espessura de 0,5 cm, aproximadamente.

Leve ao forno a 120° até soltar do tabuleiro; espere esfriar e reserve; higienize e rale a baroa em ralo fino; enxágue para retirar o excesso do amido; escorra para retirar o excesso e abra em tabuleiro raso espalhando sal a gosto.

Leve ao forno a 120° até ficar crocante para formar a palha; deixe esfriar nos tabuleiros e, após, reserve.

Higienize e corte em cubos e coloque em uma vasilha com limão e azeite para não escurecer; reserve.

Corte o alho-poró em cubos e o repolho roxo em corte julienne, bem fininho, e reserve.

Adicione às maçãs o alho-poró, o repolho roxo, o frango, a batata palha de baroa e molho de iogurte e mexa cuidadosamente até envolver todos os ingredientes.

Decore com os chips de sementes e sirva frio.

Frango estufado
com berinjela laqueada



2021 Programa Estrelas do Sabor

Nilson Aparecido Perdigão

Chefe de Cozinha
Restaurante Mecânica – FCA – Betim (MG)

"Pensei em criar um prato com sabor único. Uma mistura de ingredientes diferentes em combinação e usualmente encontrados na nossa produção."

tempo de preparo:
1 hora e 20 minutos

Ingredientes

- **Berinjela – 120 g**
- **Melaço de cana ou açúcar mascavo – 100 g**
- **Vinagre de álcool – 10 ml**
- **Azeite – 10 ml**
- **Alho inteiro – 7 g**
- **Tomilho fresco – 10 g**
- **Pimenta-do-reino – 5 g**
- **Limão taiti – 1 unidade**
- **Castanha de caju crua – 100 g**
- **Iogurte natural – 70 g**
- **Páprica doce –2 g**
- **Molho shoyu – 50 ml**
- **Sobrecoxa desossada com pele –250 g**
- **Salsinha – 10 g**
- **Sal – a gosto para a sobrecoxa**
- **Espinafre – 20 g**

Modo de preparo

Higienize as berinjelas; após, leve na brasa, maçarico ou chama do fogão até que fique com a pele bem tostada.

Retire a pele da berinjela e sele na frigideira com azeite; após, coloque em um refratário e reserve.

Misture os ingredientes (alho, melaço de cana, vinagre, 5 ml de azeite, tomilho fresco, pimenta-do-reino, molho shoyu); após, coloque esta mistura nas berinjelas que estão no refratário.

Leve ao forno na temperatura de 180° por 30 minutos (de 10 em 10 minutos).

Retire do forno para regar o próprio molho em cima das berinjelas.

Retire aproximadamente 30 g de cada sobrecoxa temperada desossada das laterais; após, coloque estas aparas no liquidificador e bata até formar uma pasta de frango.

Recheie as sobrecoxas com a pasta de frango temperada; salsinha e espinafre (ordem para monte pasta; salsinha; espinafre).

Enrole, deixando por fora a pele, e passe fita filme bem apertada em formato cilíndrico.

Leve ao forno na temperatura 80°; função vapor ou na panela com água por 20 minutos.

Mantenha a fita filme neste cozimento.

Retire o plástico filme, leve em uma frigideira com azeite e doure em fogo médio.

Creme de castanha

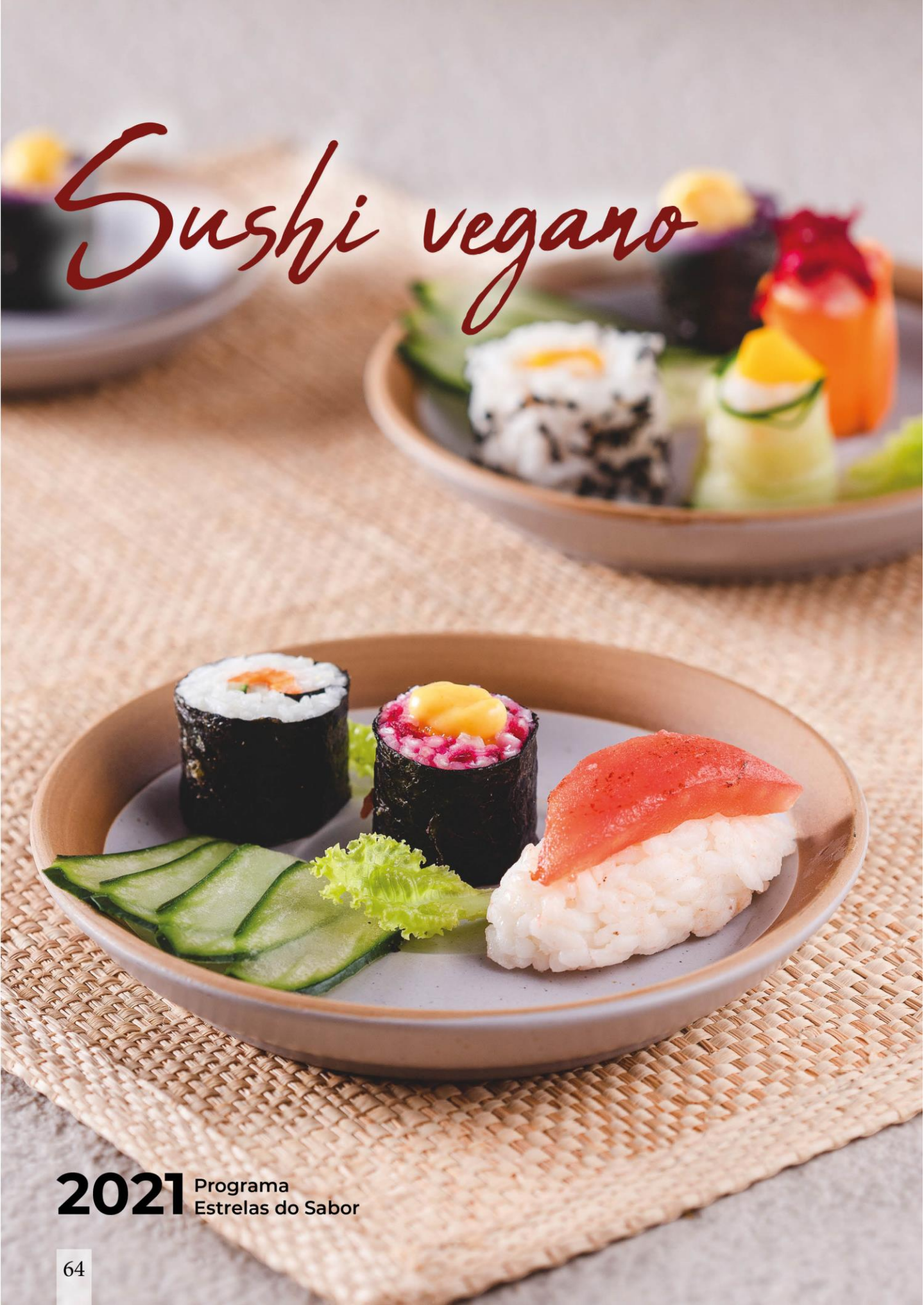
Coloque 200 ml de água em panela e a 100 g de castanha de caju para ferver; após a fervura, bata a castanha com água em liquidificador para ficar um creme bem liso.

Após batido, misture o iogurte natural, limão e sal a gosto.

Monte o prato com um pedaço do frango, 1 berinjela e o creme de castanha.

Use um galho do tomilho fresco e a páprica para decorar e acrescente sabor à preparação.

Sushi vegano



Felipe Sebastião Campos Soares

Chef de Cozinha
Unimed JP – João Pessoa (PB)

"A inspiração veio com o intuito de unir duas culinárias distintas: a vegana e a japonesa; ambas com crescente apreciação mundial, mostrando que podemos unir sabores distintos com alimentos diferenciados, trazendo ao paladar a memória do sabor da proteína animal usado tradicionalmente neste prato, beneficiando aqueles que, por opção ou por necessidade dietoterápica, não consomem produtos de origem animal."

Ingredientes

- **Ingredientes**
- **Gergelim preto – 10 g**
- **Abacate – 215 g**
- **Molho shoyu – 350 ml**
- **Abobrinha – 335 g**
- **Pepino – 100 g**
- **Acelga – 100 g**
- **Pimentão verde – 60 g**
- **Açúcar refinado – 300 g**
- **Repolho roxo – 150 g**
- **Alga nori – 10 folhas**
- **Sal refinado – a gosto**
- **Arroz agulhinha tipo I – 600 g**
- **Salsa – 10 g**
- **Azeite – 150 ml**
- **Tomate – 400 g**
- **Beterraba – 100 g**
- **Vinagre de arroz – 500 ml**
- **Cebolinha – 4 g**
- **Cúrcuma – 5 g**
- **Cenoura – 500 g**
- **Tomate maduro sem pele – 150 g**
- **Feijão verde – 100 g**
- **Açúcar demerara – 20 g**
- **Gergelim branco – 10 g**

tempo de preparo: 2 horas

Modo de preparo

Molho Sú

Misture 400 ml de vinagre com 300 g açúcar até diluir completamente o açúcar.

Arroz Gohan

Lave o arroz e deixe escorrer durante, aproximadamente, 10 minutos; logo em seguida cozinhe com água e sal.

Durante o cozimento, acrescente repolho roxo (para o arroz de coloração roxa), beterraba (para o de coloração vermelha) e não faça acréscimo para o arroz branco; deixe secar e transfira para outro recipiente.

Em seguida, adicione o molho Sú e coloque em resfriamento.

Tomate Concasée

Com uma faca afiada, faça uma cruz na parte debaixo do tomate e leve–o em água fervente por cerca de 30 segundos. Passado esse tempo, coloque–o em uma tigela com água gelada e alguns cubos de gelo, isso ajudará a remover a pele mais facilmente e impedirá que o tomate cozinhe por dentro.

Retire a pele com a ajuda de uma faca.

Corte o tomate em 4 partes e remova as sementes.



Sushi vegano

Marinada para o falso salmão de tomate

Misture 150 ml de Shoyu, 100 ml de vinagre e uma folha de alga picada.

Falso salmão de tomate

Faça tomate concassé, corte em gomos e marine durante 20 minutos.

Após, escorra em papel toalha.

Recheios para makimono, niguiri e hossomaki

Pimenta, acelga, cenoura cozida e abobrinha cortados em tiras e o falso salmão de tomate.

Recheios para joe joe

Cenoura ralada, beterraba ralada e feijão verde cozido.

Lâminas de cenoura

Lamine a cenoura com o descascador e faça um branqueamento até amolecer a cenoura.

Lâminas de pepino

Lamine a pepino com o descascador.

Montagem joe joe

Enrole as lâminas em uma porção de arroz de cada tipo e finalize cada um com uma opção: cenoura ralada, feijão verde e beterraba ralada.

Montagem niguiri

Pegue uma porção de arroz que caiba na palma da mão, formando um bolinho oval; em seguida, coloque o gomo do falso salmão sob o bolinho.

Montagem makimono

Disponha a folha de alga na SUDARÉ e cubra toda alga com arroz; em seguida, use o recheio e enrole formando um charuto.

Corte em rodelas de aproximadamente 1 cm.

Montagem hossomaki

Disponha a folha de alga na SUDARÉ e cubra toda alga com arroz; em seguida, coloque o gergelim branco e preto sobre o arroz e vire a folha de alga usando o recheio e enrole formando um charuto.

Corte em rodelas de aproximadamente 1 cm.

Maionese de abacate

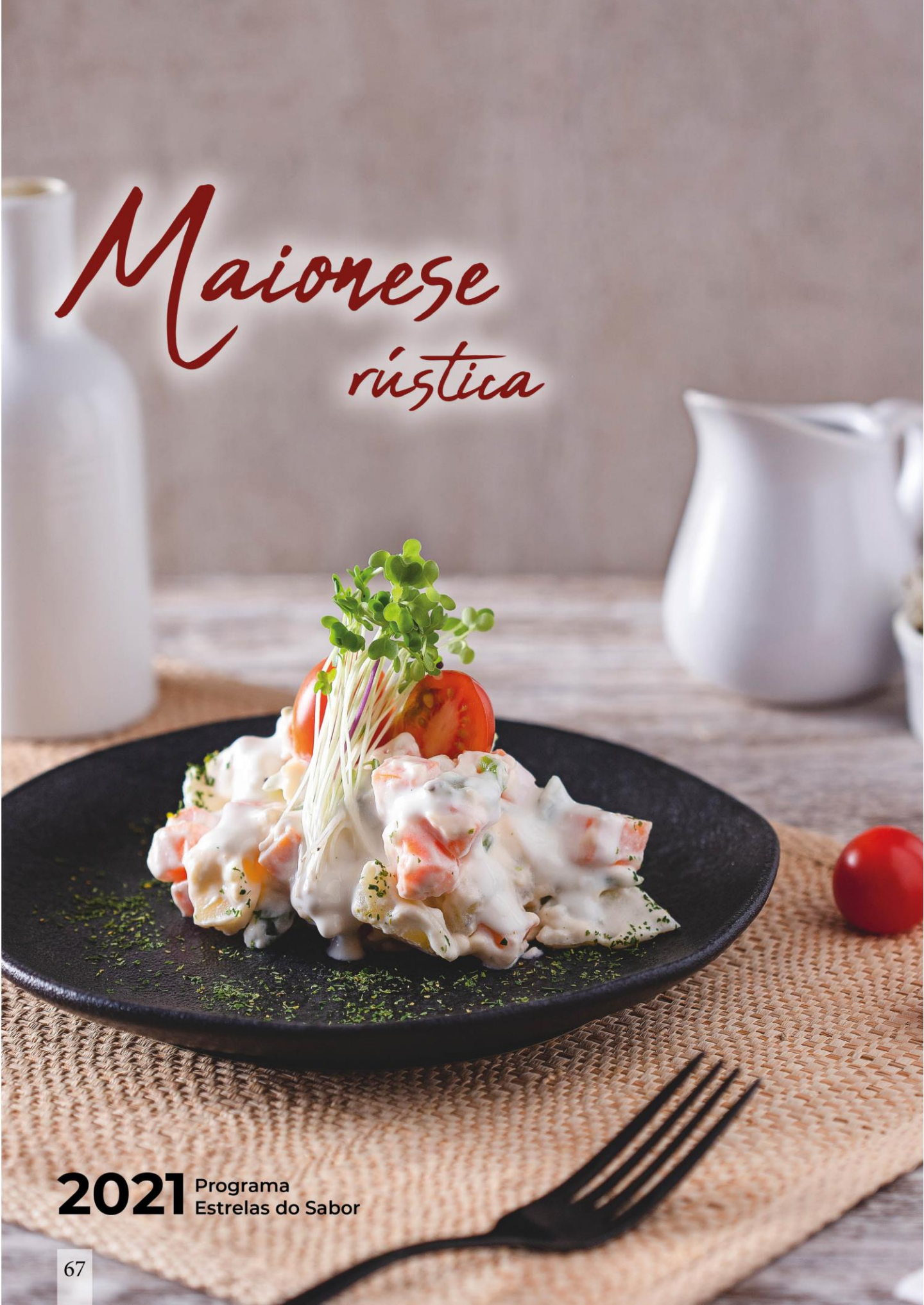
Bata no liquidificador o abacate maduro, com azeite e sal, até atingir textura de maionese.

Coloque em uma almotolia.

Montagem do prato

Em um prato de sua preferência, disponha as peças de sushi em pares, finalizando com salsa, cebolinha, gotas de maionese de abacate e shoyu em recipiente à parte

Maionese rústica



2021 Programa Estrelas do Sabor

José Anselmo Ferreira

Chefe de Cozinha
Restaurante Mecânica – Fiat – Betim (MG)

"Pensei em criar um prato que é extremamente apreciado na nossa unidade, com uma composição que melhorasse a constituição nutricional e reduzisse o desperdício."

tempo de preparo: 45 minutos

Ingredientes

- **Ingredientes**
- **Batata – 375 g**
- **Cenoura – 225 g**
- **Leite – 1,5 l**
- **Azeite – 150 ml**
- **Casal – 2 g**
- **Sal refinado – a gosto**
- **Vinagre – 15 ml**
- **Limão – ½ unidade**
- **Talos de espinafre – 150 g**
- **Peito de frango – 100 g**

Modo de preparo

Higienize a batata, a cenoura, o talo do espinafre e o casal.

Corte a batata e a cenoura em cubos e o casal repicado; reserve.

Corte os talos com aproximadamente 1cm, cozinhe em água temperada com sal por 10 minutos; resfrie em água com gelo para mantê–los bem verdinhos; reserve.

Tempere a batata, a cenoura com azeite e sal e o casal e leve ao forno para grelhar a 160° por 15 minutos; reserve.

Tempere a água com sal e cozinhe o peito de frango por 15 minutos em fogo médio; aguarde esfriar e corte em cubos; reserve.

Ferva o leite; desligue o fogo e acrescente o vinagre e aguarde por 5 minutos.

Filtre o soro em chinoy e reserve o creme até esfriar; bata em liquidificador com ½ limão espremido e 150 ml de azeite até homogeneizar.

Em uma vasilha, acrescente os legumes, os talos, o frango e, por fim, adicionar o creme.

Ajuste o tempero e sirva resfriado.

Parmegiana de berinjela



Eliane Moreira Soares

Meio Oficial

Restaurante Mecânica Fiat – Betim (MG)

"Quis criar um prato simples e com sabor marcante. Uso de ingredientes de forma integral."

Ingredientes

- **Farinha de pão – 100 g**
- **Farinha de trigo – 50 g**
- **Açúcar demerara – 20 g**
- **Berinjela – 500 g**
- **Tomate molho – 1,35 kg**
- **Queijo muçarela – 100 g**
- **Queijo parmesão ralado grosso – 100 g**
- **Manjericão – 5 g**
- **Tomilho – 5 g**
- **Alho cabeça – 15 g**
- **Azeite – 500 ml**
- **Cebola – 150 g**
- **Alho-poró – 100 g**
- **Vinho branco – 100 ml**
- **Pimenta-do-reino – a gosto**
- **Cenoura – 40 g**
- **Alecrim fresco – 10 g**
- **Manteiga – 10 g**
- **Ovo – 2 unidades**
- **Mini cebola – 125 g**
- **Tomate grape – 12 g**
- **Casal – 50 g**

Modo de preparo

tempo de preparo: 1 hora e 45 minutos

Higienize todos os ingredientes e reserve.

Seque o tomate grape, disponha em uma assadeira juntamente com 3 dentes de alhos esmagados, casal, pimenta-do-reino e adicione azeite até cobrir os tomates; leve ao forno a 90° e monitore a aparência até a casca começar a enrugar (por volta de 1h); reserve.

Descasque a cenoura, corte em rodelas; descasque a cebola e o alho-poró e corte cubos grosseiros; repique o manjericão; separe 3 dentes de alho com casca; monte esses ingredientes no fundo de uma cuba e acrescente por cima tomate molho inteiro higienizado e marcado em cruz; adicionar azeite e vinho branco e polvilhar o açúcar demerara para cubra; leve ao forno a 180° e deixe reduzir até o tomate ficar bem dourado.

Enquanto o molho está em redução, corte em lâminas as berinjelas de tamanho médio em 4 fatias; dispor em tabuleiro untado com azeite; polvilhar sal a gosto, pimenta-do-reino, e azeite e deixe descansar por uns 10 minutos para absorver o tempero.

Após o tomate do molho chegar no ponto desejado, corte os tomates grosseiramente; bata em liquidificador todos os ingredientes da redução e reserve.

Aqueça uma frigideira; acrescente os tomates; coe o creme da redução sobre os tomates e deixe reduzir até encorpar; acerte o tempero com sal a gosto.

Descasque as minis cebolas sem retirar o prato (fundo) para ela não desmanchar; corte ao meio.

Aqueça a frigideira, coloque azeite para aquecer e coloque as cebolas com o lado do corte para baixo; adicione 3 dentes de alho esmagados, adi-



Parmegiana de berinjela

cione 10 ml de vinho branco, alecrim fresco, sal a gosto; grelhe as cebolas em fogo baixo até dourar; reserve.

Em um recipiente, quebre 2 ovos inteiros e reserve; em outro, disponha farinha de trigo e, em um terceiro, disponha farinha de pão, que pode ser feita com algum que sobrou.

Empane as berinjelas, que já estavam temperadas, passando inicialmente nos ovos, farinha de trigo e, por último, na farinha de pão; repita o processo no ovo e farinha de pão; disponha em um tabuleiro raso e untado as berinjelas empanadas e regue mais azeite; leve ao forno a 180° por 10 minutos até dourar.

Em paralelo, rale os queijos e misture.

Quando as berinjelas estiverem douradas, acrescente o queijo na metade das fatias e leve para gratinar.

Para a montagem dos pratos, sirva duas colheres do molho; posicione as fatias de berinjela, deixando a de queijo por cima; acrescente os tomates confitados ao lado juntamente ás cebolas grelhadas; decore com manjericão; regue com azeite do tomate confitado e está pronto para servir.

Ratatouille burguer



Ângela Luís Correia

Meio oficial de cozinha
Restaurante Executivo – Betim (MG)

"A ideia surgiu por apreciar essa mistura de sabores e notar que não agrada ao paladar de todos."

tempo de preparo:
1 hora e 20 minutos

Ingredientes

- **Trigo em grãos – 45 g**
- **Abobrinha italiana – 50 g**
- **Farinha de aveia – 15 g**
- **Alho-poró – 5 g**
- **Sal – a gosto**
- **Pimenta-do-reino branca e preta – a gosto**
- **Berinjela – 80 g**
- **Alface – 20 g**
- **Tomate – 10 g**
- **Azeite – 10 ml**
- **Queijo minas – 60 g**
- **Molho shoyu – 50 ml**
- **Vinagre – 50 ml**
- **Cebola roxa – 80 g**
- **Mostarda amarela – 30 g**
- **Açúcar mascavo –50 g**
- **Louro – 2 folhas**

Modo de preparo

Higienize os ingredientes.

Corte a alface em tiras finas; rale a abobrinha com casca e semente, ou corte em rodelas finas, reserve.

Fatie o queijo em fatias pequenas e finas.

Molho

Rale a cebola.

Em uma panela, aqueça um fio de azeite; acrescente a cebola e o louro e deixe suar; acrescente o açúcar mascavo e mexa até que ele derreta por inteiro, sem queimar. Em seguida junte o Shoyu, a mostarda e o vinagre, deixe ferver por 10 minutos ou até pegar consistência; acerte o sal e pimenta a gosto; peneire e reserve.

Cozinhe o trigo em grãos até ficar bem macio (se puder use a panela de pressão para economizar gás ou energia e tempo).

Junte o trigo em grãos e o alho poró e processe no liquidificador até ficar uma massa homogênea.

Em um bowl, despeje a massa e junte a abobrinha, a farinha de aveia o tempero a gosto e misture.

Faça os hambúrgueres e disponha em assadeira untada com azeite; leve ao forno 160° por 15 minutos.

Fatie a berinjela em rodelas; salpique sal e pimenta e grelhe em frigideira untada com azeite até dourar dos 2 lados.

Monte os hambúrgueres na sequência: berinjela, alface, tomate, hambúrguer de abobrinha, queijo e berinjela; sirva com o molho à parte.

Dica: modele o hambúrguer e corte as fatias de queijo no tamanho médio das rodelas de berinjela.

Hambúrguer da casca da banana com pão de leite sem glúten



Maryangela Silva Nunes

Cozinheira

Magazine Luiza – Alhandra (PB)

"A minha inspiração foi meu filho Pedro, pois ele é autista e tem dificuldades em comer carne. Por ele gostar muito de banana, pensei em reaproveitar a casca da banana e assim surgiu "a carne de hambúrguer", uma preparação 100% saudável e um aproveitamento total dos ingredientes, ajudando, assim, a saúde das pessoas e o meio ambiente."

Ingredientes

tempo de preparo: 30 minutos

Carne de hambúrguer

- **Casca de banana – 5 unidades**
- **Curry –1 colher de sobremesa**
- **Cominho – 1 colher de sobremesa**
- **Sal – uma pitada**
- **Pimenta-de-cheiro – 1 unidade**
- **Ervas finas – 1 colher de sobremesa**
- **Cebola – 1 unidade**
- **Pimentão – 1 unidade**
- **Alho – 3 dentes**
- **Manjericão – 2 folhas**
- **Tomate cereja – 2 unidades**
- **Colheres de farinha de arroz – 2 colheres**
- **Azeite – 50 ml**

Pão de Leite

- **Ovo – 3 unidades**
- **Leite em pó – 15 colheres**
- **Fermento químico – 1 colher de sobremesa**
- **Rúcula – 300 g**
- **Tomate cereja – 3 unidades**

Modo de preparo

Higienize a casca de banana e corte em cubos pequenos.

Em uma frigideira, coloque o alho e a cebola para dourar; depois, coloque o pimentão; as cascas de banana junto á pimenta-de-cheiro e os temperos; deixe refogar até dar uma leve cozinhada; reserve e deixe esfriando um pouco.

Depois que esfriar, coloque em um processador junto á farinha de arroz e dê uma leve batida e, logo após, monte o hambúrguer e leve ao forno ou na frigideira no fogo.

Preparação do pão

Em um bowl, coloque 15 colheres de leite em pó, 3 ovos, 1 colher de fermento químico e misture tudo.

Em uma forma untada com azeite, faça o formato do pão e leve ao forno e deixe assar por 10 minutos.

Monte carne, o pão, a rúcula e os tomates cereja.

Cestinha de crepioca

recheada com espaguete de legumes e creme de ricota com atum



2021 Programa Estrelas do Sabor

Andréa da Silva Batista

Cozinheira Jr.
Coca-Cola João Pessoa – João Pessoa (PB)

"Quando estamos na correria do dia a dia sempre buscamos opções práticas e gostosas para consumir e, junto a isso, também buscamos opções que "matem" nossa fome, mas que não nos deixem "pesados". Então, essa receita alia tudo isso e ainda dá vontade de "comer com os olhos" de tão bonita que fica."

Ingredientes

tempo de preparo: 30 minutos

Cestinha de crepioca

- **Ovo de galinha – 3 unidades**
- **Goma de tapioca – 6 colheres de sopa**
- **Aveia em flocos – 4 colheres de sopa**
- **Fermento em pó – 1 colher de chá**
- **Sal – a gosto**

Espaguete de legumes

- **Cenoura – 1 unidade média**
- **Abobrinha – 1 unidade média**
- **Cebola – ½ unidade pequena**
- **Azeite – ½ colher de sopa**

Creme de ricota com atum

- **Atum ralado em óleo – 2 colheres de sopa**
- **Creme de ricota – 4 colheres de sopa**

Modo de preparo

Cestinha de crepioca

Em um refratário de vidro, bata os ovos com a ajuda de um fouet; adicione a goma de tapioca e a aveia em flocos e bata novamente até formar uma mistura homogênea; por último, coloque o fermento e o sal e misture.

Com a ajuda de uma concha, coloque o conteúdo em uma frigideira antiaderente levemente quente e mantenha em fogo baixo; quando as bordas começarem a levantar, vire com a ajuda de uma espátula de silicone para dourar o outro lado. Repita isso com toda a massa e quando estiver pronta, coloque nas formas redondas de modo que as bordas fiquem parecendo um "S" em todo seu diâmetro.

Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos ou até as bordas ficarem douradas.

Espaguete de legumes

Higienize (lave e sanitize) corretamente a cenoura e a abobrinha.

Descasque a cenoura e, com a ajuda de um ralador de legumes, rale a cenoura e a abobrinha no sentido do comprimento.

Em uma frigideira, coloque o azeite e a cebola até dourar; acrescente os legumes ralados e refogue por 3 minutos.

Creme de Ricota com Atum

Em um refratário de vidro, misture o atum ralado com o creme de ricota.

Montagem

Desenforme as cestinhas e recheie com o espaguete de legumes em quantidade suficiente.

Após, finalize com o creme de ricota com atum.

Peixe ao pesto de manjericão



2021 Programa Estrelas do Sabor

Rosivaldo Pereira Carvalho

Cozinheiro

Industria Metalúrgica Silvana – Campina Grande (PB)

"O que me inspirou nesse prato, foi a união de uma proteína saudável com um ingrediente que me apaixono a cada dia, o manjericão."

tempo de preparo: 35 minutos

Ingredientes

- **Filé de tilápia – 100 g**
- **Alho – 15 g**
- **Castanha de caju – 70 g**
- **Manjericão – 150 g**
- **Queijo parmesão ralado – 100 g**
- **Azeite extravirgem – 120 ml**
- **Pimenta-do-reino – 5 g**
- **Sal – 5 g**
- **Óleo de soja – 50 ml**
- **Água – 90 ml**
- **Farinha de trigo – 20 g**
- **Batata-inglesa – 30 g**

Modo de preparo

Cestinha de Crepioca

Primeiro, descasque os alhos e coloque em um bowl com as folhas do manjericão, queijo parmesão ralado, pimenta-do-reino, sal e as castanhas de caju; logo após, coloque todos esses ingredientes juntos com o azeite no liquidificador e deixe bater na velocidade média até que se torne uma pasta verde.

Após, faça a pasta de manjericão, coloque–a no peixe cobrindo a frente e o verso da proteína e coloque em uma forma untada com azeite no forno na temperatura de 180° por 20 minutos.

Enquanto o peixe está no forno, corte as batatas com casca, na direção vertical, e coloque em uma panela com água e sal para cozinhá–las.

Quando terminar de assar o peixe, retire do forno e deixe descansar, a mesma situação após as batatas cozinharem.

Para fazer a tuile, que será um componente de decoração, misture com o fouet a água, o óleo vegetal e o trigo em um bowl e coloque uma porção dessa mistura em uma frigideira quente e espere o líquido secar para retirar.

Logo após, frite as batatas na frigideira com óleo e deixe dourar.

Após todos esses procedimentos, sirva o peixe com o pesto de manjericão, as batatas e a tuile de decoração.

Salada verão



Sandra Severina de Santana

Cozinheira

Mondelez Norte Nordeste – Vitória de Santo Antão (PE)

"Me inspirei em alimentos leves e saudáveis para o verão."

tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes

- **Frango – 150 g**
- **Repolho – 1 unidade pequena**
- **Cenoura – 1 unidade**
- **Tomate – 1 unidade**
- **Pimentão – 1 unidade**
- **Cebola – 1 unidade**
- **Alho - 1 unidade**
- **Coentro – a gosto**
- **Cebolinha – a gosto**
- **1 fio de azeite**

Modo de preparo

Cozinhe o frango por 15 minutos e depois desfie.
Leve ao fogo o alho e o azeite para dourar por 2 minutos em fogo baixo.
Junte todos os ingredientes e leve ao fogo por 5 minutos.
Acrescente o coentro e a cebolinha e decore com alface.



2021 Programa Estrelas do Sabor

Adeilda Severino da Silva

Cozinheira
Magazine Luiza – Alhandra (PB)

"Minha inspiração foi oferecer uma proposta saudável, trazendo a leveza da massa com aveia e a sofisticação do salmão, acompanhado de uma salada requintada."

tempo de preparo:
30 minutos

Ingredientes

Massa

- **Aveia em flocos grossa – 50 g**
- **Ovo – 1 unidade**
- **Margarina – 50 g**
- **Farinha de trigo – 50 g**

Recheio

- **Salmão – 120 g**
- **Alho-poró – 20 g**
- **Palmito – 10 g**
- **Azeite – a gosto**
- **Alho frito – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Cebola– a gosto**

Salada

- **Alface roxa – 10 g**
- **Acelga – 10 g**
- **Tomate seco – 10 g**
- **Pimentão vermelho – 5 g**
- **Pimentão amarelo – 5 g**
- **Palmito –5 g**
- **Pimenta biquinho – a gosto**
- **Salsa desidratada – a gosto**

Modo de preparo

Massa

Em uma travessa, coloque todos os ingredientes e misture até formar uma massa; coloque na forma de quiche e leve ao forno para assar por 15 minutos.

Recheio

Corte o salmão em tirinhas, leve ao fogo na frigideira dando uma leve refogada e misture todos os ingredientes; recheia a quiche.

Salada

Corte todos os ingredientes e misture em uma travessa.; depois só monte o prato.

Lasanha de banana da terra
com carne de sol e queijo coalho



2021 Programa Estrelas do Sabor

Eraldo Barbosa de Araújo

Cozinheiro Líder
Magazine Luiza – Alhandra (PB)

"Quis utilizar produtos regionais e fazer uma preparação diferenciada."

tempo de preparo:
40 minutos

Ingredientes

Massa

- **Banana da terra – 12 unidades**
- **Carne de sol – 400 g**
- **Queijo coalho – 200 g**
- **Cebola – 3 unidades**
- **Salsa desidratada – a gosto**
- **Sal – a gosto**

Molho branco

- **Cebola – 1 unidade**
- **Farinha de trigo – 4 colheres de sopa**
- **Leite em pó – 1 colher de sopa**
- **Alho – a gosto**
- **Sal – a gosto**

Molho de tomate

- **Tomate – 4 unidades**
- **Cebola – 1 unidade**
- **Alho – 1 dente**

Modo de preparo

Modo de preparo

Corte a banana da terra em camadas e leve em uma frigideira para uma leve dourada; reserve.

Em outra frigideira, frite a carne de sol, acrescente a cebola e mexa até dourar; depois bata no liquidificador.

Rale o queijo coalho.

Prepare o molho branco e o molho vermelho.

Em uma assadeira, faça a montagem estilo uma lasanha.

Leve ao forno para dourar por 10 minutos e está pronto para degustação.

Risoto integral de caju



Edilson Barbosa da Conceição

Meio Oficial de Cozinha
São Braz – Cabedelo (PB)

"Fiz um curso do 'Cozinha Brasil', realizado pelo SESI aqui na Paraíba, chamado de 'Cozinha Caju' e quando soube do tema Saúde deste ano, lembrei das preparações feitas com caju, uma fruta muito apreciada aqui no Nordeste. A combinação do arroz integral com o caju, geram uma explosão de sabores. A cozinha saudável pode ser criativa e saborosa."

Ingredientes

tempo de preparo: 45 minutos

- **Arroz integral cozido – 4 xícaras**
- **Cachaça – 200 ml**
- **Parmesão ralado – 200 g**
- **Cebola – 1 unidade**
- **Manteiga – 4 colheres de sopa**
- **Caju – 8 unidades**
- **Curry – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Castanha – 200 g**

Modo de preparo

Corte 4 unidades de caju na transversal e grelhe para utilizar na decoração; esprema as outras 4 unidades e reserve o suco.

Desfie a polpa e tempere com curry e sal a gosto.

Doure a cebola na manteiga; adicione a carne do caju desfiada e temperada; adicione a cachaça e deixe secar e doure.

Adicione o arroz integral cozido, vá regando aos poucos com o suco do caju.

Adicione o queijo parmesão, regue com mais suco de caju, adicionar as castanhas trituradas.

Monte o prato, decore com o caju e queijo parmesão.

Ceviche de manga com camarão



2021 Programa Estrelas do Sabor

Ailza Karla Ferreira dos Santos

Meio Oficial de Cozinha
São Braz – Cabedelo (PB)

"A salada foi inspirada na culinária do Nordeste, principalmente por estarmos chegando no verão e por trazer uma experiência gastronômica bastante tropical, com frutas e frutos do mar. A combinação dos ingredientes apresenta um resultado delicioso e muito nutritivo, com a suculência da manga, o amargor das folhas, a acidez da pimenta e os camarões salteados na manteiga."

Ingredientes

tempo de preparo: 30 minutos

- **Camarão cinza grande – 8 unidades**
- **Cebola roxa – 1 unidade**
- **Manga tommy – 2 unidades**
- **Rúcula – 12 folhas**
- **Manteiga – 2 colheres**
- **Alho – 2 dentes**
- **Limão – 4 unidades**
- **Gengibre –2 rodelas**
- **Pimenta dedo de moça – a gosto**
- **Coentro – a gosto**
- **Sal – a gosto**

Modo de preparo

Camarão

Pique o alho, gengibre e a pimenta; misture na manteiga; pincele a frigideira com a manteiga temperada e leve o camarão para grelhar.

Ceviche de manga

Corte a manga em cubos pequenos.

Corte a pimenta dedo de moça em cubinhos.

Corte a cebola à julianne.

Misture tudo, coloque suco de limão, coentro picado, sal.

Montagem

Folhas de rúcula, o ceviche de manga e os camarões grelhados.

Beringela recheada saudável



2021 Programa Estrelas do Sabor

Raul Mendonça

Meio Oficial

Alpargatas Campina Grande – Campina Grande (PB)

"Minha inspiração foi o aproveitamento integral de uma hortaliça com uma proteína que gosto muito."

tempo de preparo:
25 minutos

Ingredientes

- **Berinjela média – 400 g**
- **Patinho moído – 300 g**
- **Queijo de coalho light – 200 g**
- **Açafrão da terra – 10 g**
- **Pimenta-do-reino – 10 g**
- **Cheiro-verde – 15 g**
- **Sal – 10 g**
- **Cebola – 100 g**
- **Tomate – 100 g**
- **Azeite extravirgem – 20 ml**
- **Brócolis – 80 g**
- **Alho – 1 unidade**
- **Manjericão – 1 molho**

Modo de preparo

Coloque a beringela partida ao meio, sem as sementes, para cozimento por 5 minutos; reserve.

Em uma caçarola, refogue com o azeite extravirgem, cebola, alho, acrescente o patinho moído com brócolis, tomate e cheiro-verde; reserve.

Rale o queijo de coalho light.

Com a beringela cozida e sem as sementes, recheie com a proteína; adicione o queijo e leve ao forno por 5 minutos para dourar.

Salmão em cama de purê

ao vinho reduzido e abóbora caramelizada



Cristiane Correa Rovero

Cozinheira líder
Raizen Barra Bonita – Barra Bonita (SP)

"Minha inspiração foi a praticidade e o sabor."

tempo de preparo:
1 hora e 30 minutos

Ingredientes

- **Salmão – 320 g**
- **Bacon fatiado – 80 g**
- **Sal refinado – 6 g**
- **Batata-inglesa – 200 g**
- **Leite integral – 200 ml**
- **Manteiga – 20 g**
- **Alho – 20 g**
- **Abóbora cabotiá – 300 g**
- **Vinho tinto suave – 300 ml**
- **Mel – 200 ml**
- **Ervas finas frescas – 40 g**
- **Vinagre de maçã – 50 ml**
- **Alecrim fresco – 10 g**
- **Óleo de soja – 10 ml**

Modo de preparo

Tempere o salmão com sal; enrole no bacon; reserve na geladeira por 30 minutos.

Sele, na chapa, dos dois lados e leve para assar por 25 minutos a 180°.

Purê de batata

Coloque a batata sem casca para cozinhar com água e sal; após cozida, esprema, frite o alho na margarina e óleo; acrescente a batata espremida e acrescente o leite aos poucos até dar ponto de purê.

Abóbora Caramelizada

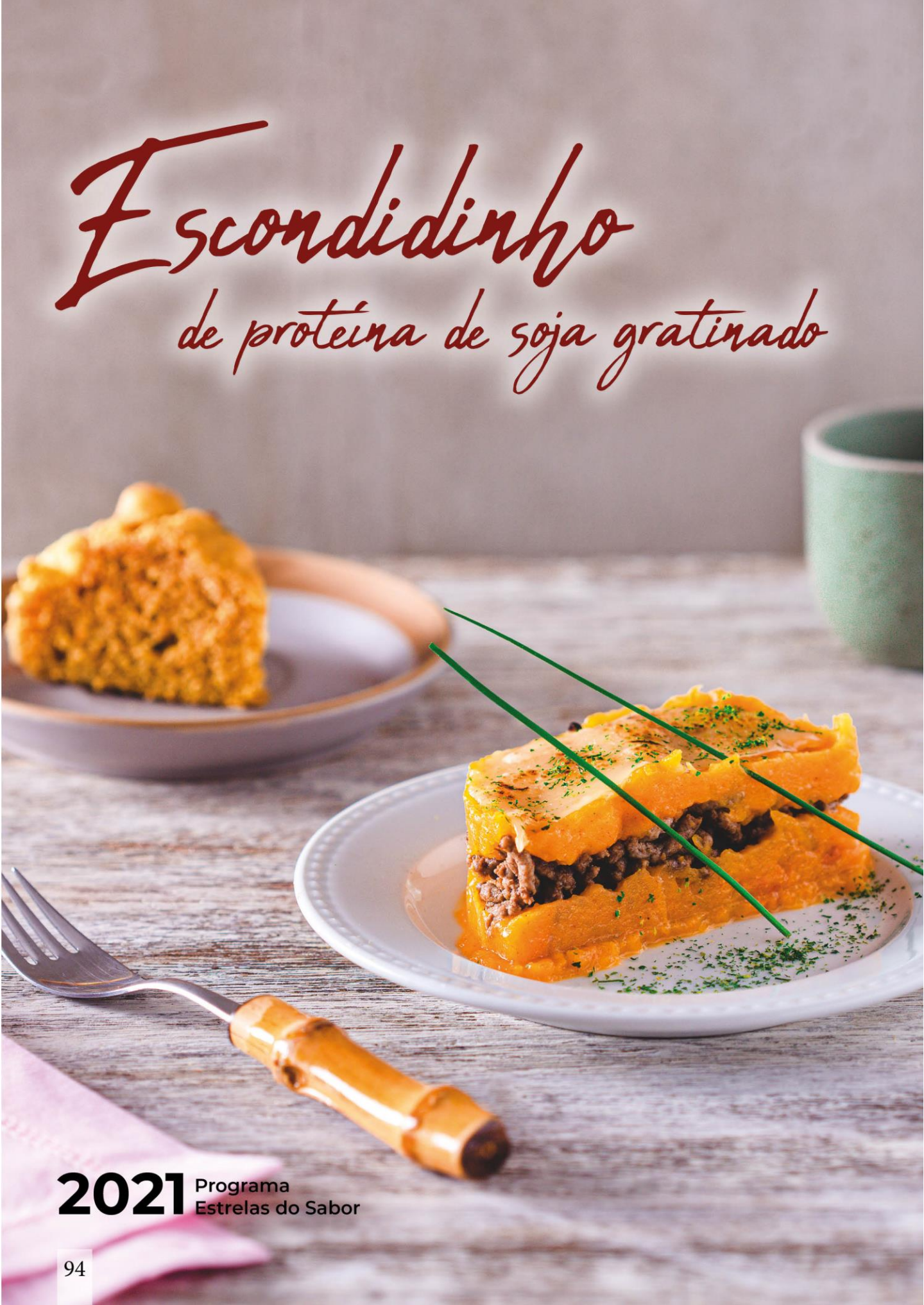
Misture o mel, vinagre e ervas frescas e passe na abóbora já fatiada e com casca.

Leve para assar por 30 minutos; vire após os primeiros 15 minutos em 180°.

Molho de vinho

Em uma panela, misture o vinho, o mel e ervas frescas finas; ferva até reduzir, aproximadamente por 15 minutos.

Escondidinho
de proteína de soja gratinado



2021 Programa Estrelas do Sabor

Carlos Alberto Gomes

Chefe de Cozinha
Takeda Pharma Jaguariúna – Jaguariúna (SP)

"Inspirado no crescente público vegetariano da unidade e alta procura por alimentos mais saudáveis, criei esta receita para que neste prato pudessem encontrar sabor e saudabilidade."

tempo de preparo:
40 minutos

Ingredientes

Purê

- **Cenoura com casca – 320 g**
- **Leite – 130 ml**
- **Margarina – 60 g**
- **Sal - a gosto**

Recheio

- **Bolonhesa de proteína de soja**
- **Proteína de soja – 100 g**
- **Tomate – 300 g**
- **Cebola – 80 g**
- **Azeite – 100 ml**
- **Alho – 2 dentes**
- **Azeitona verde picada – 50 g**
- **Água filtrada – 400 ml**
- **Para gratinar**
- **Muçarela – 4 fatias**
- **Orégano – a gosto**

Modo de preparo

Purê

Em uma panela, cozinhe bem a cenoura com casca; após cozida, coloque–a no espremedor de legumes até que vire um purê e reserve.

Na mesma panela, coloque a margarina e o leite para aquecer e, em seguida, adicione a cenoura espremida, refogue e mexa até engrossar e descolar do fundo da panela.

Bolonhesa de proteína de soja

Em um bowl, coloque a proteína de soja para hidratar com a água e reserve por 15 minutos.

Após este processo a proteína ficará macia. Escorra bem em uma peneira.

Em uma panela, coloque o azeite, alho e cebola e refogue até dourar; coloque a proteína de soja e refogue bem com 1 pitada de sal; na sequência coloque os tomates e deixe que derretam e virem um molho encorpado.

Montagem

Em uma travessa de vidro temperado, coloque metade da quantidade do purê e espalhe pelo recipiente; coloque todo recheio e complete com a outra metade do purê de cenoura; por fim, coloque as 4 fatias de muçarela e salpique orégano a gosto para finalizar.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos.

Sirva quente.

Crepioca deliciosa do mundo fit da Paty



Patrícia Oliveira Salviano

Cozinheira Jr.
Raízen Maracaí – Maracaí (SP)

"Neste período de pandemia, vinha me alimentando mal com a falta de alimentos saudáveis e nutritivos, foi onde comecei a ganhar peso, me desesperar e decidi criar hábitos de vida e criei várias receitas, pois além de me alimentar de forma saudável, é meu hobby cozinhar.

Uma das receitas que criei foi essa Crepioca que toda minha família passou a querer comer."

tempo de preparo: 50 minutos

Ingredientes

- **Espinafre – 200 g**
- **Ovo – 4 unidades**
- **Goma de tapioca – 8 colheres de sopa**
- **Água – 60 ml**
- **Filé de frango – 200 g**
- **Tomate – 2 unidades médias**
- **Cebola – 2 unidades médias**
- **Alho – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Azeite – 20 ml**
- **Abobrinha paulista – 2 unidades pequenas**
- **Chia – 10 g**
- **Iogurte natural – 200 ml**
- **Pepino Japonês –1 unidade pequena**
- **Limão – 1 unidade**
- **Cebolinha – para decorar**
- **Alface – para decorar**

Modo de preparo

Corte o filé de frango em iscas; tempere com alho, sal, cebola, limão; marine e depois grelhe.

Após pronto, adicione a chia.

Higienize as abobrinhas, corte os pedaços, tempere com alho, sal, cebola e tomate e cozinhe até o ponto de purê.

Higienize o espinafre, separe as folhas e bata com os ovos e água no liquidificador e, por último, adicione a goma de tapioca adicionando sal a gosto.

Monte as massas em frigideira e prepare as Crepiocas, adicionado o recheio.

Molho

Rale o pepino e adicione no iogurte natural, acrescentando o limão.

Bouleved de soja



Rozane Clementino

Cozinheira
Andreza Enxovais – Ibitinga (SP)

"Minha inspiração foi levar para mesa do cliente o equilíbrio de algo saudável com ingredientes práticos e um sabor tradicional."

tempo de preparo:
1 hora e 30 minutos

Ingredientes

Massa

- **Grão de soja – 360 ml**
- **Trigo para quibe – 180 ml**
- **Hortelã – 5 g**
- **Cebola – 70 g**
- **Alho – 10 g**
- **Pimenta vermelha – 5 g**
- **Casal (salsa e cebolinha) – 30 g**
- **Creme de cebola – 50 g**
- **Sal – 1,5 g**

Recheio

- **Filé de frango – 160 g**
- **Requeijão light – 200 g**
- **Espinafre – 50 g**
- **Sal – 1,5 g**
- **Alho – 10 g**
- **Cebola – 20 g**
- **Colorau – 1,5 g**
- **Queijo parmesão – 20 g**

Modo de preparo

Coloque a soja de molho por 4 horas; dê choque térmico; coloque a soja no fogo e deixe ferver até que ela esteja bem macia.

Lave bem a soja, retirando toda casca; bata a soja no liquidificador.

Em uma tigela, acrescente a soja batida, o trigo para quibe e o creme de cebola.

Na mesma tigela, coloque todos os ingredientes que faltaram e amasse até dar liga.

Coloque a massa nas formas modelando-as para deixar espaço para acrescentar o recheio.

Asse por 25 minutos no forno 180° e está pronta sua massa.

Recheio

Refogue o frango com um pouco de água; desfie; refogue com a cebola, alho, colorau, e o espinafre.

Após desligar o fogo, misture o frango com o requeijão light e está pronto seu recheio.

Montagem

Retire a massa das formas, coloque num prato e acrescente o recheio.

Salpique o queijo parmesão por cima do recheio.

Quiche da Rô



Rosana Boaventura da Cruz

Cozinheira

Painco – Rio das Pedras (SP)

"Me inspirei em saúde e qualidade de vida sem perder o prazer de comer bem."

tempo de preparo:
1 hora 45 minutos

Ingredientes

- **Repolho branco triturado – 500 g**
- **Farinha de grão-de-bico– 1 xícara**
- **Farinha de linhaça dourada – 1 xícara**
- **Ovo – 7 unidades**
- **Páprica – 1 colher de café**
- **Curry – 1 colher de café**
- **Sal – 2 colheres de café**
- **Creme de ricota – 200 g**
- **Ricota fresca – 100 g**
- **Espinafre – 1 maço**
- **Cogumelo paris – 200 g**
- **Cogumelo portobello – 200 g**
- **Alho-poró – 1 talo**
- **Alho – 1 dente**
- **Cebola – ½ unidade**
- **Tomate cereja – 100 g**
- **Azeite de oliva – 2 colheres de sopa**

Modo de preparo

Triture o repolho no liquidificador; misture a farinha de grão-de-bico, linhaça, 2 ovos, a páprica e o curry; mexa e veja o ponto, se necessário, acrescente mais 2 ovos.

Coloque na forma e leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por 15 minutos.

Para o recheio, refogue, na frigideira, a cebola picada; depois de dourada, coloque o alho amassado, o alho-poró, deixe murchar e acrescenta os cogumelos fatiados em lâminas; refogue tudo por mais 5 minutos e reserve.

Após o refogado, quando estiver frio, acrescenta os 3 ovos, o creme de ricota, a ricota fresca passada na peneira; misture e acerte o sal.

Espalhe o recheio por cima da massa pré-assada; coloque por cima os tomates cerejas cortados ao meio.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° por 30 minutos.

Duo vegano

com couscous crocante



2021 Programa Estrelas do Sabor

Ana Cristina Pereira de Jesus

Chefe de Cozinha
Cervejaria Petrópolis Boituva – Boituva (SP)

"Me inspirei na tendência da alimentação vegana do mundo atual, pensando na alimentação equilibrada quando adaptada à rotina que pode ser rica em nutrientes e ser capaz de proporcionar mais energia, satisfação e bem-estar. Esse prato tem todas as vitaminas e nutrientes que o corpo precisa para manter uma boa energia no seu dia."

Ingredientes

tempo de preparo: 1 hora 30 minutos

- **Couscous marroquino – 100 g**
- **Cogumelo portobello médio – 12 unidades**
- **Abóbora moranga – 3 Kg**
- **Alho in natura – 100 g**
- **Leite de amêndoas – 200 ml**
- **Alimento vegetal tipo muçarela vegana – 200 g**
- **Espinafre – 100 g**
- **Cebola roxa – 1 unidade**
- **Alecrim – 10 g**
- **Pimenta biquinho – 50 g**
- **Salsinha – 100 g**
- **Broto de alfafa – 50 g**
- **Creme balsâmico – 10 ml**
- **Páprica picante – 25 g**
- **Curry - 25 g**
- **Shoyu light - 10 ml**
- **Azeite extravirgem – 10 ml**
- **Sal – 100 g**

Modo de preparo

Purê de abóbora

Lave a abóbora; corte ao meio; reserve as sementes; corte a abóbora em fatias finas; coloque em uma assadeira e regue azeite, sal a gosto e o alecrim.

Tempere as sementes separadas em outra assadeira com azeite, sal e páprica picante.

Leve ao forno 220° por 8 minutos; tire as sementes de abóbora e deixe a abóbora por mais 5 minutos.

Triture as sementes de abóbora grosseiramente e reserve. Vai usá-la no couscous.

Em um processador, processe a abóbora.

Em seguida, em uma panela, frite o alho no azeite; adicione a abóbora processada; adicione o leite até atingir a textura de purê; tempere com sal a gosto.

Cogumelos cremosos

Pincele os cogumelos com creme balsâmico; salteie com azeite numa frigideira; adicione a muçarela vegana e o shoyu light; coloque em cima do purê de abóbora.

Couscous crocante

Adicione, em uma panela, 120 ml de água e sal a gosto e coloque a água para ferver.

Desligue o fogo; adicione 2 colheres de azeite extravirgem e o couscous; mexa com um garfo; tampe e deixe descansar por 5 minutos.

Logo após, em uma panela, adicione azeite, a cebola roxa picada em cubinhos pequenos e o alho; em seguida, refogue o espinafre, já higienizado e picado bem fininho; junte o couscous marroquino; adicione curry e sal a gosto.

Desligue; adicione as sementes de abóbora trituradas, pimenta biquinho picada bem pequena e a salsinha; misture bem e sirva.

Decore o prato com broto de Alfafa.

Peito de frango recheado

com ora-pro-nóbis e molho de maracujá



2021 Programa Estrelas do Sabor

William Boalento Machado

Cozinheiro Jr.
GM SJC – São José dos Campos (SP)

"Com o tema trazido pelo Estrelas nesse ano, pensei em utilizar esse vegetal com tantos benefícios para saúde, mas tão pouco conhecido."

Ingredientes

tempo de preparo: 2 horas

- **Peito de frango sem osso - 1 unidade**
- **Ricota - 200g**
- **Provolone - 50g**
- **Muçarela - 30g**
- **Requeijão cremoso - 2 colheres de sopa**
- **Folhas de ora-pro-nóbis – 400g**
- **Cebola picada - 1/2 unidade**
- **Alho – 1 dente**
- **Azeite - 2 colheres de sopa**
- **Pimenta do reino – a gosto**
- **Sal – a gosto**
- **Maracujá- 2 unidades**
- **Suco concentrado de maracujá – 100 ml**
- **Manteiga -100g**
- **Raspas de 1 laranja pera**
- **Açúcar - 1 colher de sopa**

Modo de preparo

Lave bem o peito de frango, retirando os excessos de gordura.

Parta o peito de frango na lateral de modo que o abra para colocar o recheio; tempere com sal e pimenta e reserve.

Recheio

Corte as folhas de ora-pro-nóbis em tirinhas e refogue junto a cebola, usando uma colher de azeite e reserve.

Esfarele toda a ricota, adicione a muçarela, o provolone ralado, o refogado de ora-pro-nóbis e as raspas de laranja; misture com o requeijão e corrija o sal.

Recheie o peito de frango com essa mistura e costure na lateral, fechando a abertura realizada.

Sele o peito de frango na frigideira com uma colher de azeite.

Depois de selado, leve ao forno pré-aquecido a 180°.

Molho

Coloque a polpa de um maracujá na panela com o suco concentrado do maracujá; adicione uma colher de açúcar, uma pitada de sal e deixe ferver; apague o fogo; adicione a manteiga e mexa até ficar homogêneo.

Montagem

Retire o frango do forno e adicione o molho a gosto.



Sigam nossas redes sociais