


E-BOOK DE RECEITAS SUSTENTÁVEIS

STOP
FOOD
WASTE



Day[®]





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

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

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

 **STOPFOODWASTEDAYBRASIL**

**ACESSE O QR CODE
PARA SABER MAIS!**



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

FILÉ DE TILÁPIA NA MANTEIGA DE LIMÃO EM CAMA DE SALPICÃO DE CASCA DE MELANCIA



RECEITA DESENVOLVIDA POR COLABORADOR GRSA:

Murilo Augusto Pereira Estefani

Unidade Hospital Unimed Contorno

- 1 kg de filé de tilápia
- 200g de casca de melancia
- 480g de iogurte Natural
- 80g de cebola Roxa
- 60g de pimentão amarelo
- 12 unidades de limão tahiti
- 4g de sal
- 100g de manteiga com sal
- 08 folhas de ceboleto

Modo de preparo:

- Preparar o salpicão da seguinte forma:
- Rale bem fina a casca da melancia (sem a polpa da fruta)
- Acrescente o iogurte natural, o pimentão amarelo picado em cubos pequenos, a cebola roxa picada em meia lua bem fina e acertar o sal
- Faça uma cama para receber o peixe.
- Reservar
- Tempere os filés de Tilápia com sal e limão
- Grelhar em frigideira antiaderente até dourar dos dois lados
- Dispor o filé sobre a cama de salpicão
- Na mesma frigideira misturar a manteiga e o suco de limão até levantar fervura
- Demolhar o peixe com a manteiga saborizada e decorar com duas pontas de ceboleto

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

CASCA DE BANANA À MILANESA



RECEITA DESENVOLVIDA POR COLABORADOR GRSA:

Maryangela Silva Nunes

Unidade Magazine Luiza PB

Para as cascas de banana:

- Casca de 4 bananas médias
- 2 Ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de rosca
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 2 Copos de 180 ml de água
- Óleo de soja para fritar
- Sal e temperos a gosto

Para o molho:

- 1 cebola roxa
- 250g de pimentão amarelo
- 250g de pimentão vermelho
- 250g de pimentão verde
- 1 colher de sopa de óleo de dendê
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 dentes de alho
- 1 copo de 180ml de leite de coco
- ½ colher de Açafrão
- ½ colher de Chumichuri
- Pimenta de Cheiro
- Sal a gosto

Modo de preparo:

- Lave bem as cascas das bananas
- Tire todo excesso das cascas e coloque de molho na água com o vinagre para não escurecer
- Em uma frigideira, colocar 2 colheres de óleo de dendê com 2 dentes de alho e cebola roxa para dourar um pouco
- Acrescente os pimentões, a pimenta de cheiro e por último o leite de coco
- Depois, leva ao liquidificador com o amido de milho e as a banana, bate até virar uma mistura homogênea
- Leve ao fogo novamente para cozinhar o amido. Se ficar muito grosso colocar um pouco de água
- Para empanar as cascas, retire da água e coloque em cima de um papel toalha para tirar o excesso de água
- Tempere com sal, chumichuri e alho
- Empane, passando primeiro nos ovos levemente batidos, depois na farinha de trigo, ovos novamente e depois na farinha de rosca
- Frite quando o óleo estiver bem quente

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

BALA FOLHADA DE BANANA COM FONDUTA DE DOCE DE LEITE



RECEITA DESENVOLVIDA POR COLABORADOR GRSA:

Edmilson Russis Caitano

Unidade TV Globo Executivo

- 300g de massa folhada
- 2 unidades de banana nanica com casca
- 50 ml de suco de laranja
- 30 ml de licor cointreau
- 100g de doce de leite
- 50 ml de mel
- 1g de canela em pó
- 1 ovo
- 1g de raspa de laranja
- 20g de açúcar
- 5g de açúcar de confeiteiro
- 100 ml creme de leite fresco

Modo de preparo:

- Comece sanitizando bem as bananas, pois vamos usar a casca na produção da receita
- Em uma frigideira bem quente, coloque as bananas cortadas em cubos com o mel, suco de laranja e as raspas, uma colher de açúcar e uma cálice de licor cointreau
- Espere caramelizar e reserve
- Em seguida, abra a massa folhada e cortar em quadrados de 6 x 6 cm e colocar uma colher do recheio de banana
- Coloque as gotas aleatórias de doce de leite junto com o recheio e uma pitada de canela em pó
- Feche a massa modelando em formato de bala e pincele por cima com o ovo e ponha para assar em 170° por 20 min até dourar
- A fonduta de doce de leite, misture o doce de leite e o creme de leite fresco usando o fuet para dissolver as bolinhas e passe em uma peneira para finalizar
- Coloque a fonduta no prato fundo e depois coloque a bala sob o creme, polvilhe com o açúcar de confeiteiro e sirva quente

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

PUDIM DE MELÃO COM CALDA DE MARACUJÁ



RECEITA DESENVOLVIDA POR COLABORADOR GRSA:

João Jose Pereira

Unidade Dell Restaurante Hortolândia

Para o pudim:

- 750g de melão amarelo
- 100g de açúcar refinado
- 45g de amido de milho
- 100 ml de leite da semente do melão
- 02 un ovos
- 01 colher de sobremesa de essência de baunilha

Para a calda:

- 300g de maracujá azedo
- 50g de açúcar
- 150 ml de água
- 10g de amido de milho

Modo de preparo do Pudim:

- Higienize o melão, corte ao meio, separe as sementes e reserve
- Descasque o melão e corte em cubos
- Bata no liquidificador os cubos de melão até formar um creme e passar pela peneira

Modo de preparo do Leite de semente de melão:

- Separe a semente do melão lavando em água corrente numa peneira, até que fique somente as sementes
- Bata a semente com 150 ml de água no liquidificador por cinco minutos
- Coe a semente para obter o leite
- Coloque em um bowl a polpa do melão, o leite do melão, o açúcar, o amido, a baunilha e os ovos e misture com um fuê
- Em uma panela leve essa mistura ao fogo médio até começar a ferver
- Após abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos
- Despeje no recipiente que será servido ainda quente e leve para refrigeração por uma hora

Finalização:

- Desenforme o pudim
- Adicione a calda e decore com as sementes
- Dica: use a casca do maracujá para colocar o pudim se for feito em pequenas porções

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

COCADA COM CENOURA



RECEITA DESENVOLVIDA POR COLABORADOR GRSA:

Maria Devanir Sa Silva Ribas Julio
Unidade Dell Restaurante Hortolândia

- 300 gramas de cenoura ralada com casca;
- 250 gramas de açúcar;
- 100 gramas de coco ralado;
- 395 gramas de leite condensado

Modo de preparo:

- Cozinhe a cenoura com açúcar em fogo baixo por 10 minutos
- Adicione o coco e cozinhe por mais 2 minutos
- Acrescente o leite condensado e deixe cozinhando por mais 8 minutos.

RECEITAS SUSTENTÁVEIS



MACARRÃO COM MOLHO DE CASCA DE BERINJELA

- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 copos (americanos) de casca de 3 berinjelas cortadas em tiras de mais ou menos 1cm de largura
- 1 1/2 copo (americano) de água
- sal e pimenta a gosto
- orégano
- 4 tomates cozidos sem casca e peneirados ou 6 colheres (sopa) de polpa de tomate

Modo de Preparo:

Dourar o alho no óleo. Juntar as cascas de berinjela e refogar por 5 minutos. Acrescentar a água, o sal, a pimenta, o orégano e os tomates. Cozinhar por cerca de 5 minutos até engrossar ligeiramente. OBS.: este molho é suficiente para meio pacote de macarrão.

FAROFA DA CASCA DE ABACAXI E TALOS

- 1/2 xícara de óleo;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho amassado;
- 50 g de bacon ou toucinho picado (opcional);
- 2 xícaras de talos ou verduras picadas;
- 1 xícara de cenoura ralada;
- sal e pimenta a gosto;
- 1 xícara de casca de abacaxi batida no liquidificador;
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua.

Modo de preparo:

Leve ao fogo para refogar o óleo, cebola, alho e o bacon. Em seguida, acrescente aos poucos as verduras, legumes e deixe refogar. Coloque o abacaxi, tempere e, por último, acrescente a farinha de mandioca mexendo sempre para ficar uma farofa bem solta.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS



TORTA DE CASCA DE ABÓBORA COM RECHEIO DE TALOS

- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa;
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 copo de óleo;
- 1/2 pacote de queijo ralado (50g);
- 1 cebola pequena;
- 1 dente de alho;
- 1 copo de leite (250 ml);
- Sal a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó.

Modo de preparo:

Recheio: Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura. Massa: Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador. Despeje a massa em uma vasilha e misture o trigo, o recheio e o fermento em pó. Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.

ENSOPADINHO DE CASCA DE MELANCIA

- 1/2 xícara de óleo;
- 3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia;
- 1/2 tomate;
- 1/2 cebola cortada picadinha;
- 1/2 dente de alho;
- Salsa e cebolinha picados;
- Óleo de soja;
- Sal a gosto.

Modo de Preparo:

Faça um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho. Junte a melancia cortada em cubos e adicione água pura ou com caldo de carne. Deixe cozinhar um pouco e junte a salsa com a cebolinha picadas. Cozinhe mais um pouco, sem deixar amolecer tanto.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

BANANADA DE CASCA



- 1kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 1/2 xícara de água
- 1 sachê de gelatina sem sabor branca
- açúcar para passar os doces
- margarina para untar

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador as cascas de banana com 1/2 xícara (chá) de água. Levar para a panela o purê, juntar o açúcar e deixar cozinhar, mexendo sempre. À parte, hidratar a gelatina com 1 1/2 xícara de água restante. Quando o doce estiver quase pronto, colocar a gelatina hidratada e deixar voltar ao ponto mexendo sempre para não queimar. Quando soltar da panela, retirar do fogo e colocar em potinhos, decorar com açúcar a gosto.

COCADA DE CASCA DE MELANCIA

- 500 g de entrecasca de melancia
- 350 g de açúcar
- coco ralado
- 20 g de margarina

Modo de Preparo:

Caramelizar 100 g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o côco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS



GELEIA DE CASCA DE MAMÃO

- Casca de 1 mamão médio;
- Açúcar;
- Água.

Modo de Preparo:

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Coloque as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e leve ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retire do fogo e passe na peneira. Meça a massa resultante e coloque a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.

DOCE DE CASCA DE LARANJA

- Cascas de seis laranjas;
- Açúcar (o mesmo peso das cascas);
- Cravo e canela em pau a gosto.

Modo de Preparo:

Corte a casca da laranja em quatro. Deixe-as de molho em água de um dia para o outro. Troque a água várias vezes. Corte as cascas pelo meio, depois em fatias finas. Coloque em uma panela, cubra com água e ferva por mais ou menos 15 minutos. Escorra a água. Coloque o mesmo peso das cascas em quantidade de açúcar, cravo e canela. Leve as cascas ao fogo para apurar.



RECEITAS SUSTENTÁVEIS



SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM TALOS DE COUVE

- 1 litro de suco de casca de abacaxi;
- ½ folha de couve com talo;
- 4 colheres de açúcar.

Modo de Preparo:

Ferva a casca do abacaxi com 1 litro de água. Em seguida, bata no liquidificador e acrescente a couve picada e o açúcar. Coe e sirva com gelo.

SUCO DE CASCA DE MANGA

- 3 mangas grandes;
- 1 ½ litro de água gelada;
- Açúcar a gosto.

Modo de Preparo:

Lave bem as mangas e em seguida descasque-as. Bata as cascas no liquidificador com um pouco de água. Coe, adoce a gosto e complete com o restante da água.

