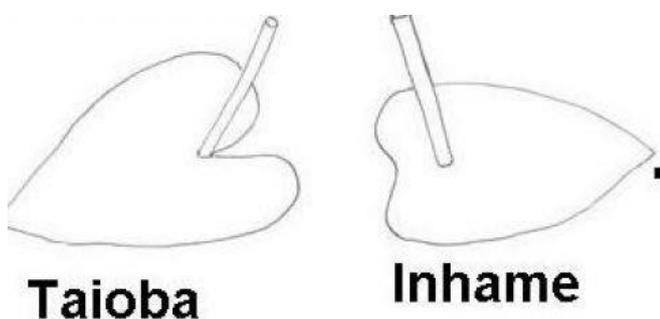


1. BOLINHO DE ARROZ COM FOLHA DE TAIOBA



Como diferenciar a taioba do inhame: o caule da taioba está inserido na ponta da folha (no “V” do coração) e no inhame o caule está no meio da folha.

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz já preparado (aproveite aquele arroz que sobrou)
- 2 dentes de alho picadinho
- 1 pimenta dedo de moça picada sem sementes
- 1 xícara de folhas de taioba picadas
- 1 xícara de manjericão ou cebolinha picados
- 2 ovos
- 2 colheres de queijo ralado
- sal a gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó

Modo de preparo:

Processe, rapidamente, o arroz no liquidificador e reserve.

Em uma panela refogue o alho, a pimenta e a taioba. Depois disso, junte o manjericão (ou cebolinha) e desligue o fogo. Junte o arroz levemente processado à taioba já refogada, o queijo ralado e o sal. Misture tudo. Faça bolinhos com auxílio de duas colheres e disponha em uma forma untada com azeite, leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 30 minutos ou até ficar sequinho.

E está pronto seu bolinho de taioba. Bom apetite!

2. PALMA REFOGADA COM TOUCINHO E COENTRO



Ingredientes

- 4 raquetes de palma novinhas (250 g)
- 2 colheres (sopa) de toucinho fresco cortado em cubinhos
- 2 dentes de alho picados finamente
- Meia cebola picada em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de cubinhos de pimentão vermelho
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1/2 xícara de água quente
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de coentro picado

Modo de preparo

Segure as raquetes de palma com uma luva grossa ou com um pedaço de jornal e raspe os espinhos (embora muitos ainda sejam falsos espinhos flexíveis, alguns afiados e verdadeiros já começam a aparecer) com uma faca ou cortador de legumes. Lave bem, corte em cubinhos e coloque numa panela. Cubra com cerca de 1 litro de água e 1 colher (sopa) de sal. Leve ao fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até os cubos ficarem macios. Escorra bem e reserve.

Em uma panela, coloque o toucinho e leve ao fogo. Deixe derreter até o toucinho começar a dourar. Se achar muita gordura, escorra um pouco. Junte sobre o torresmo e a gordura derretida o alho amassado e deixe começar a dourar. Junte a cebola e deixe murchar. Adicione o pimentão e a pimenta. Mexa bem. Coloque a palma cozida e escorrida e a água. Deixe ferver um pouco para pegar gosto e cozinhar o pimentão. Prove e adicione uma pitada de sal de precisar. Junte o coentro, ferva mais um minuto e desligue o fogo.

3. TALHARIM COM CORAÇÃO DE BANANEIRA



Ingredientes

- 550 g de talharim
- 1 xícara de coração de bananeira em tiras de 3 cm
- 1 xícara de pimentão vermelho em tiras de 3 cm
- 1 xícara de cebola em tiras de 3 cm
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de shoyu
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Abra o coração de bananeira, retire as folhas e corte em tiras de 3 cm. Lave bem e reserve. Coloque o macarrão para cozinhar.

Aqueça uma frigideira funda e coloque o azeite. Refogue todos os ingredientes por 8 minutos. Coloque o sal, a pimenta e o shoyu.

Junte o macarrão cozido e misture tudo muito bem.



4. SOPA DE BELDROEGAS



Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 400 g de batatas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- 1 colher (café) de sal
- 1 maço grande de beldroegas
- 1 queijo fresco grande

Modo de preparo

Descasque, lave e pique em fatias finas a cebola e os dentes de alho.

Corte as batatas já descascadas em rodelas.

Numa panela, aqueça o azeite e acrescente a cebola, os dentes de alho e a folha de louro.

Acrescente 1 litro de água quando a cebola estiver dourada.

Tempere com sal e deixe ferver.

Em seguida junte as beldroegas e as batatas, deixando cozinhar por 40 minutos.

Apague o fogo e retire a folha de louro.

Ao servir, acrescente o queijo fresco em pedaços e sirva em seguida.



5. MEXIDO MINEIRO COM BERTALHA



Essa verdura, por ser muito parecida com o espinafre, é usada da mesma maneira: em cozidos, sopas e tortas - e com as mesmas restrições - cozinhar bem para degradar o ácido oxálico, não congelar a verdura cozida para uso posterior e não requeentar pratos com a verdura. Essas orientações são tradicionais e estão relacionadas com a capacidade fermentativa do espinafre, que gera componentes prejudiciais ao nosso organismo.

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz branco cozido
- 2 xícaras de chá de feijão preto cozido inteiro e sem caldo
- 150g de folhas de bertalha picadas
- 250g de linguiça defumada picada
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 dente de alho bem picado
- 1 cebola pequena bem picada
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva



Modo de preparo

Em uma frigideira, coloque o azeite de oliva, a manteiga, a cebola e o alho e mexa até dourar. Em seguida, acrescente os ovos e misture até fritar. Junte a linguiça defumada e continue mexendo. Acrescente o arroz, o feijão, a bertalha e mexa por, aproximadamente, 5 minutos. Retire e sirva no prato. Decore com salsinha picada.

6. CHÁ DE HIBISCO



Ingredientes

- 20 flores de hibisco
- 1 litro de água

Modo de preparo

Aqueça a água até o ponto de fervura. Acrescente a flor de hibisco. Desligue o fogo. Tampe e deixe descansar por 5 a 10 minutos. Coe e está pronto.

Se preferir adoçar, escolha uma opção natural e saudável. O chá é bem saboroso mesmo sem adoçar, portanto experimente antes.

Se preferir, você pode tomar gelado. Refrigere-o e tome no mesmo dia.



7. CHÁ DE HIBISCO COM MAÇÃ E CANELA



Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 maçã
- 20 flores de hibisco
- 1 pau de canela

Modo de Preparo

Coloque a água no fogo com a maçã com casca e a canela

Assim que começar a ferver, adicione o hibisco e deixe ferver uns 3 a 5 minutos.

Desligue o fogo e deixe descansar mais uns minutinhos.

Coe, adoce a seu gosto e sirva.

Esse chá pode ser consumido tanto quente, quanto gelado.

8. CHÁ DE MALVAISCO



Ingredientes

- 20 flores de de malvavisco
- 1 litro de água

Modo de preparo

Leve a água para o fogo, espere que ela comece a ferver e logo em seguida desligue o fogão. em seguida, coloque o malvavisco no mesmo recipiente, tampe e aguarde a infusão por aproximadamente 10 minutos.

BOM APETITE!!!!

Tathiana Popak Maria

