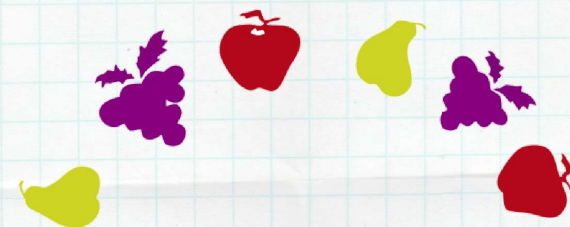


Livro de Receitas



PAPAS 2022

Pais e Alunos Pela Alimentação Saudável



Sumário



Salgadas


Bolinho de arroz integral com legumes.....	3
Cupcake Salgado de Abobrinha e Tomate.....	4
Crepioca salgada.....	5
Snack de grão de bico.....	5
Frango Xadrez.....	6
Hambúrguer de carne moída	7
Guacamole.....	8
Milho cozido.....	9
Molho de cenoura e beterraba (falso molho de tomate).....	10
Muffin de espinafre com cenoura e aveia.....	11
Panquecas coloridas.....	12
Pão de quê?.....	13
Pasta de grão de bico.....	14
Pipoca caseira.....	15
Ricota temperada.....	16

Doces

Biscoito de amendoim	17
Biscoito de banana com aveia.....	18
Biscoito de pasta de amendoim e aveia	19
Bolo de banana com aveia.....	20
Frutas assadas no microondas.....	21
Leite com cacau (substituto do Nescau).....	22
Pasta de amendoim.....	22
Panquequinhas de banana.....	23
Panquequinhas de maçã.....	23
"Petit suisse" de morango.....	24
Gelatina natural de uva.....	24
Salada de frutas.....	25
Exemplos de alimentos de cada grupo alimentar.....	26
Opções de lanche (escolar ou em casa).....	27
Anotações.....	28

Dúvidas, observações e opiniões sobre as receitas ou
receitas saudáveis novas?

Anote aqui



Salgadas



RECEITA: Bolinho de arroz integral com legumes

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 3 brotos de couve flor cozidos picadinhos
- 2 fatias grossas de abobrinha crua picadinhas
- 3 colheres de sopa de arroz integral cozido
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
- Temperos a gosto (salsinha, orégano, cebolinha...)
- 1 colher de chá de fermento químico.

Você pode variar os legumes também: cenoura, couve, beterraba, brócolis...

MODO DE PREPARO:

- Bata os ovos com ajuda de um garfo ou fouet. Adicione o restante dos ingredientes e misture. Coloque em forminhas de cupcake de silicone e leve para assar em forno 180°C por aproximadamente 20 minutos. Ou molde com ajuda de 2 colheres e asse diretamente na frigideira virando para assar por igual em todos os lados.

Opções de lanche (escolar ou em casa)

- Bolinho caseiro
- Torradas de pão integral
- Tapioca
- Pão de quê
- Cookies caseiros
- Panqueca
- Sanduíche de pão integral com pastinhas (de grão de bico, ricota, frango, atum...)
- Pipoca
- Milho cozido
- Chips de legumes (batata inglesa, batata doce, cenoura)
- Snack de grão de bico
- Gelatina caseira
- Iogurte natural integral sem açúcar, adoçado em casa com mel
- Salada de frutas
- Frutas assadas
- Crepioca
- Palitinhos de pepino e cenoura com molho de azeite, sal e água
- Milho cozido
- Amendoim torrado

Exemplos de alimentos de cada grupo alimentar:

- Cereais e grãos (sempre que possível, opte pelos integrais, principalmente o arroz): arroz, trigo, aveia, milho, canjica, tapioca, etc
- Tubérculos: Batatas (todos os tipos), inhame, aipim, cará, etc.
- Leguminosas (proteína vegetal) : feijões (todos os tipos), lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc.
- Legumes e verduras: cenoura, chuchu, abóbora, abobrinha, beterraba, berinjela, tomate, pepino, cogumelos, pimentão, cebola, couve, couve-flor, brócolis, repolho, acelga, alface, agrião, rúcula, alcachofra, espinafre, vagem, rabanete, aipo, alho-poró, aspargo, bortalha, escarola, etc.
- Frutas: maçã, pêra, abacaxi, manga, banana, morango, uva, kiwi, tangerina, laranja, goiaba, melancia, melão, abacate, cajá, jabuticaba, acerola, mamão, caqui, ameixa, etc.
- Oleaginosas: Castanhas, amêndoas, nozes e amendoim.
- Laticínios: Queijos magros, iogurte natural, leite de vaca, pastinha de queijo cottage ou ricota, etc.
- Proteína animal: cortes de carne de boi, porco ou frango com pouca gordura, peixes e frutos do mar, ovos.

RECEITA:

Cupcake Salgado de Abobrinha e Tomate

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo - de preferência, integral
- 3 ovos
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 cebola
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Temperos naturais à gosto.

Ingredientes para o Recheio

- 1 abobrinha pequena
- 1 cebola roxa ou branca
- 2 tomates pequenos

MODO DE PREPARO:

- Corte os tomates em cubos pequenos, coloque uma pitada de sal e deixe em uma peneira sobre um pote ou prato por trinta minutos. Após esse tempo, lave em água corrente para tirar o sal e deixe na peneira para eliminar o excesso de água do tomate.
- Pique a abobrinha e a cebola também, leve para cozinhar durante cinco minutos em uma frigideira quente com um fio de azeite. Apague o fogo e reserve.
- No liquidificador, bata a água, o alho, o azeite, a cebola, os ovos e despeje em um recipiente para misturar a farinha e o fermento.
- Misture o recheio na massa e logo depois, preencha as forminhas de cupcake um pouco acima da metade, ou coloque em uma fôrma maior e servir como torta.
- Asse em forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos, até que eles estejam dourados. Você pode fazer também o teste do palito, se ele sair limpo é porque o bolinho está pronto.
- Retire do forno, espere esfriar e sirva.

RECEITA: Crepioca salgada

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de chá de fermento.
- 1 pitada de sal e temperos à gosto

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes e asse em fogo bem baixo em uma frigideira, vire quando tiver dourada para assar do outro lado

RECEITA: Snack de grão de bico

INGREDIENTES:

- 1 pacote de grão de bico (500g)
- temperos à gosto, sugestão: azeite, sal, pimenta do reino, páprica doce

MODO DE PREPARO:

- Faça o remolho do grão de bico por, 24 horas.
- Descarte a ultima água e cozinhe sem tempero na pressão por aproximadamente 10-15 minutos (ideal que o grão não fique muito mole).
- Depois de cozido, escorra a água, deixe esfriar um pouco e espalhe o grão de bico em uma assadeira, acrescente os temperos à gosto e misture bem.
- Pode ser assado em forno pré-aquecido à 180°C por 40-50 min ou na Air Fryer e temperatura máxima por aproximadamente 25 min mexendo de vez em quando, ate ficar crocante. Deixe esfriar e sirva

RECEITA: Salada de frutas

INGREDIENTES:

- 1 maçã
- 1 banana
- 1 laranjas + suco de 1/2 laranja
- 10 uvas sem caroço cortadas ao meio
- 1/2 mamão
- 1/4 de melão
- 4 morangos
- As frutas podem variar de acordo com a safra (kiwi, abacaxi, goiaba, melancia...
- Você pode incrementar essa salada de frutas com frutas secas como uva passa e amendoim torrado, fica uma delícia.

MODO DE PREPARO:

- Corte as frutas em pedaços pequenos.
- Coloque em uma tigela, acrescente o suco da laranja, misture e leve à geladeira para gelar.

RECEITA: "Petit suisse" de morango

INGREDIENTES:

- 250g de morango (prefira o orgânico)
- 2 unidades de inhame
- Mel se precisar adoçar.

MODO DE PREPARO:

- Descasque o inhame, corte em cubos médios e cozinhe até e fique bem macio. Retire do fogo e deixe esfriar.
- Bata o inhame no liquidificador ou processador com os morangos higienizados e o mel.
- Coloque em potinhos ou copinhos, deixe gelar e sirva.

RECEITA: Gelatina natural de uva

INGREDIENTES:

- 1 pct de gelatina em pó incolor sem sabor
- 250 ml de suco de uva integral (puro, sem conservantese)
- 250 ml de água filtrada
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque a água e a gelatina e misture bem, ligue o fogo e deixe mexe por aproximadamente 1 minuto até dissolver (não pode deixar ferver), desligue o fogo, acrescente o suco de uva , misture novamente.
- Coloque em taças ou potinhos e leve à geladeira até endurecer.
- Se quiser, pode colocar pedacinhos de fruta tb, fica uma delícia!

RECEITA: Frango Xadrez

INGREDIENTES:

- 700 g de peito de frango cortado em cubos
- 1/2 pimentão verde cortado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos
- 3 dentes de alho triturados
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 4 colheres de sopa de óleo
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde à gosto
- 1/2 xícara de amendoim sem casca e torrado
- 1/2 xícara de chá de molho shoyu light
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela grande aquecida, acrescente 2 colheres de sopa de óleo, e doure o peito de frango. Acrescente um pouco de sal, retire e reserve.
- De volta na panela, refoque o alho e a cebola. Coloque os 3 pimentões (verde, vermelho e amarelo) e misture bem.
- Acrescente os temperos (sal e pimenta-do-reino), o frango, tampe e deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos.
- Dissolva o amido de milho em meia xícara de chá de shoyu e acrescente na panela.
- Acrescente cheiro verde a gosto e misture bem e está pronto!

RECEITA: Hambúrguer de carne moída

INGREDIENTES:

- 500 g de patinho moído
- 1 ovo inteiro
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral ou farinha de aveia
- 2 cebolas raladas
- 4 dentes de alho ralados
- 1 colher de café de orégano (ou outra erva de sua preferência)
- 1 colher de café rasa de sal
- cebolinha e salsinha picadinhos e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma travessa, misture bem todos os ingredientes.
- Cubra e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas para a carne pegar bem o tempero.
- Faça bolinhas de carne e amasse com a palma da mão fazendo com que fiquem em formato de hambúrguer.
- Pode ser grelhado em frigideira levemente untada com azeite ou assado em forno médio por aproximadamente 20 min virando na metade do tempo, até estarem firmes e bem assadinhos.
- Os hambúrgueres podem ser congelados ainda crus por 30 dias.

RECEITA: Panquequinhas de banana

INGREDIENTES:

- 1 banana madura média
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa rasa de farelo ou farinha de aveia
- canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

- Amasse metade da banana e misture com os ovos, a aveia e a canela.
- Em uma frigideira antiaderente levemente untada espalhe a outra metade da banana cortada em rodela e jogue a massa por cima.
- Deixe assar em fogo baixo, virando quando tiver douradinha para assar o outro lado.

RECEITA: Panquequinhas de maçã

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de água filtrada
- 2 colheres de sopa de purê de maçã ou maçã ralada

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os os ingredientes.
- Unte uma frigideira com azeite, deixe aquecer em fogo baixo e despeje a mistura. Quando dourar de um lado, vire e deixe dourar do outro

RECEITA: Leite com cacau (substituto do Nescau)

INGREDIENTES:

- 200ml de água
- 2 colheres de sopa de leite em pó integral
- 1 colher rasa de cacau em pó
- 1 colher de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes no mixer e sirva

RECEITA: Pasta de amendoim

INGREDIENTES:

- 500 gramas de amendoim cru, sem pele e sem sal*
- pitada de sal (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Distribua o amendoim em uma assadeira e leve ao forno médio até tostar levemente. O tempo pode variar de forno para forno, por isso, preste atenção para não queimar. O tempo médio é de aproximadamente 10 minutos.
- Retire do forno, deixe esfriar um pouco e, em seguida, leve o amendoim ainda quente ao processador.
- Bata até obter uma mistura homogênea (o tempo vai depender da potência do processador). Se necessário, desligue o processador, raspe as laterais com uma espátula e espere um tempo para que o óleo do amendoim seja liberado. Bata novamente e repita o processo até obter uma textura cremosa. Guarde em um recipiente fechado por até um mês em temperatura ambiente e 3 meses na geladeira.

RECEITA: Guacamole

INGREDIENTES:

- 1 abacate médio maduro
- 1 tomate médio
- 1 cebola roxa pequena
- 1 dente pequeno de alho
- 1/2 maço de coentro
- suco de 1 limão
- Azeite, sal, pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

- Amasse o abacate, acrescente a cebola e o tomate em cortados em quadradinhos pequenos, o coentro picado, o dente de alho amassado ou picado bem pequeno, o suco de limão e temperos à gosto. Misture bem e sirva.

RECEITA: Milho cozido

Na panela de pressão

- Escolhas espigas com grãos amarelo claro (os mais escuros são mais duros).
- Retire as cascas, limpe bem e corte as espigas ao meio - se preferir também pode cozinhá-las inteiras. Coloque as espigas em uma panela de pressão grande, acrescente 1 colher de chá de sal e cubra com água e tampe a panela.
- Quando pegar pressão (começar a chiar), conte 15 minutos. Após esse tempo desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente.

No microondas

- Envolve a espiga em um filme plástico dando três voltas e feche bem as pontas (como um bombom) e leve ao microondas por aproximadamente 3 minutos.
- Retire do microondas e desenrole do plástico filme (cuidado com o vapor).
- Coloque azeite e sal à gosto.

Obs: o tempo é dependente do aparelho então quando for fazer pela primeira vez, deixe 3 minutos e espere para ver se está macio, se ainda não tiver, volte para o microondas e deixe mais tempo.

RECEITA: Frutas assadas no microondas

INGREDIENTES:

- 1 pera ou 1 maçã
- ½ colher (sopa) mel
- 1 pitada de canela em pó

MODO DE PREPARO:

- Lave, seque e corte a pêra ou maçã ao meio, no sentido do comprimento. Com uma colher ou faca retire o miolo com as sementes e o cabo.
- Se quiser pode cortar em fatias mais finas.
- Numa tigela de vidro média coloque as fatias de pera, o mel e a canela. Cubra com um prato e leve ao microondas por 3 minutos, em potência alta.
- Com cuidado e utilizando um pano de prato – a tigela vai estar quente – retire a tigela do micro-ondas e misture delicadamente com uma colher para as fatias cozinharem por igual. Cubra novamente e volte ao microondas por mais 2 minutos, até a pêra ficar bem macia e formar uma caldinha.
- Se já tiver macia, tire e sirva morna (ou fria) com a caldinha que se formou na tigela.

- Para fazer banana no microondas é mais simples ainda, é só descascar, cortar ao meio no sentido do comprimento e levar ao microondas por aproximadamente 2 minutos, retire, salpique canela e sirva.

RECEITA: Bolo de banana com aveia

INGREDIENTES:

- 4 bananas bem maduras
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 3 ovos
- 1/4 xícara de óleo vegetal
- 2 xícaras de chá de aveia (inteira ou flocos grossos)
- canela à gosto
- 1 colher de sopa de fermento.

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador as bananas, o açúcar, os ovos e óleo. Passe para uma tigela e misture esse creme batido à aveia, canela e fermento.
- transfira para uma fôrma untada e enfarinhada e asse em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 35 minutos, faça o teste do palito, se sair seco, está pronto!

RECEITA: Molho de cenoura e beterraba (falso molho de tomate)

INGREDIENTES:

- 2 cenouras médias
- 1/2 beterraba
- 1 punhado de folhas de espinafre (opcional)
- Temperos à gosto.

MODO DE PREPARO:

- Bater no mixer ou liquidificador: 2 partes de cenoura crua para 1 parte de beterraba cozinha (pode fazer com a beterraba crua também mas terá que cozinhar um pouco mais tempo depois)
- Acrescentar folhas de espinafre (opcional) e bater mais um pouco.
- Despejar em uma panela com o refogado de sua preferência (sugestão: alho, cebola, sal, pimenta do reino e manjeriço) e deixar cozinhar.
- Servir com massas ou misturar à carne de sua preferência (almôndegas, carne moída, frango ...)

RECEITA: Muffin de espinafre com cenoura e aveia

INGREDIENTES:

- 1 maço de folhas de espinafre picadas
- 2 colheres de sopa de azeite (para refogar).
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura média ralada
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de aveia em flocos finos
- 2 xícara de chá de farinha de trigo integral peneirada
- 2 colheres de sopa de azeite.
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o espinafre e refogue-o até murchar. Apague o fogo e deixe esfriar. Enquanto isso, rale a cenoura e reserve.
- Em uma batedeira, liquidificador ou mixer, bata os ovos e o azeite até formar um creme fofo. Junte a água e bata mais um pouco.
- Transfira para um recipiente e adicione a farinha de trigo, aveia e o fermento em pó.
- Misture delicadamente com uma espátula, logo após acrescente o refogado de espinafre e a cenoura ralada.
- Misture novamente, distribua a massa em forminhas de cupcake untada e enfarinhada. Leve os muffins ao forno médio (200°C) preaquecido por cerca de 20 minutos para assar (pode ser assado na Air Fryer também)
- Faça o teste do palito para saber se está pronto.

RECEITA: Biscoito de pasta de amendoim e aveia

INGREDIENTES:

- ¾ xícara de pasta de amendoim sem açúcar;
- ½ xícara de aveia em flocos finos;
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- 1 ovo

MODO DE PREPARO:

- Misture bem todos os ingredientes até formar uma massa uniforme. Caso fique grudenta demais, adicione um pouco mais de aveia;
- Em seguida, faça bolinhas, amasse com um garfo e asse em temperatura de 200° por aproximadamente 18 min ou até que fiquem douradinhos!
- Deixe esfriar um pouquinho antes de comer pra ficar mais crocante.

RECEITA: Biscoito de banana com aveia

INGREDIENTES:

- 2 bananas nanicas bem maduras
- 1 xícara (de chá) de aveia em flocos
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO:

- Amasse bem a banana com um garfo e misture com a aveia e a canela, aqueça o forno em temperatura alta,
- Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada ou com papel manteiga.
- Leve ao forno por 15-20 minutos ou até que esteja douradinho.
- Retire da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade.
- Espere esfriar e sirva ou guarde em pote hermético por até 3 dias.

Obs: Cada banana tem sua própria história, umas podem estar mais maduras, outras maiores, se achar que a massa está mole ainda, (quando caem a colherada se espalha demais) adicione um pouco mais de aveia.

RECEITA: Panquecas coloridas

INGREDIENTES:

- 1 ovo inteiro
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia ou farinha de trigo integral
- Vegetal de sua preferência (couve, espinafre, beterraba, cenoura...)
- Temperos de sua preferência.

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador ou mixer coloque todos os ingredientes e bata bem acrescentando água até que fique na consistência de panqueca.
- Coloque a massa no centro de uma frigideira antiaderente (ou untada) bem quente, virando quando o lado de baixo já estiver pronto.
- Sugestões de recheio: Ricota temperada, carne moída ou frango com o molho de cenoura e beterraba (receita no livro).

RECEITA: Pão de quê?

INGREDIENTES:

- 500 g de mandioca bem cozida e amassadinha com um garfo (pode fazer tb com batata asterix, batata doce, batata barôa ou inhame)
- 1 e 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícara de polvilho azedo
- 2 ovos
- 100 ml ou 1/2 xícara de chá de água morna (usar a água de cozimento da mandioca)
- 100 ml de óleo
- 1 pitadinha de sal (opcional)
- Orégano e chia opcional

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes (pode usar as mãos)
- Se a massa ficar muito grudenta coloque um pouco mais dos polvilhos em proporções iguais.
- Modele as bolinhas, disponha na fôrma e asse em forno pré aquecido ou Air Fryer à 200 graus.
- Quando começar a dourar, pode tirar.

RECEITA: Biscoito de amendoim

INGREDIENTES:

- 2 1/2 xícaras de amendoim torrado (400 g)
- 3/4 xícara açúcar mascavo (128 g)
- 2 ovos (100 g)
- Pitada de sal + 1/2 colher chá de canela em pó (opcional)
- 1/2 xícara farinha de trigo ou de arroz ou de aveia

MODO DE PREPARO:

- Processe o amendoim torrado no liquidificador ou processador até formar uma farinha grossa.
- Bata ligeiramente os ovos com um garfo, adicione ao amendoim, o açúcar mascavo, o sal e a canela.
- Adicione a farinha aos poucos, e tente fazer uma bolinha com as mãos, se conseguir a massa está no ponto, se estiver grudenta demais adicione mais um pouco de farinha.
- Faça bolinhas com aproximadamente 1 colher de sopa de massa, coloque sobre uma forma untada ou forrada com papel manteiga.
- Lave as mãos sempre que perceber que a massa está grudando demais nas mãos.
- Pressione a superfície da massa com um garfo para deixar os biscoitos mais finos, você também pode fazer isso com as mãos.
- Leve para assar em forno preaquecido 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até que a parte inferior esteja douradinha.
- Deixe esfriar sobre uma grade ou prato forrado com papel absorvente e só guarde os biscoitos em um vidro depois de completamente frios.



Doces



RECEITA: Pasta de grão de bico

INGREDIENTES:

- 1 ½ xícara (chá) de grãos de bico cozidos
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de água
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 6 ramos de salsinha
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em um processador ou mixer coloque o grão de bico, o alho a água, 4 colheres de azeite e os temperos.
- Bata bem até formar uma pasta lisa, transfira para um tigela, misture a salsinha picada e a colher de azeite restante.
- Sirva a seguir com torradas.

RECEITA: Pipoca caseira

No microondas

INGREDIENTES:

- 5 colheres (sopa) de milho para pipoca
- 5 colheres (sopa) de água
- 1 colher de café de sal.

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente alto de vidro, que possa ir ao microondas, coloque os ingredientes. Misture bem, tampe com filme plástico e faça 4 furinhos pequenos para sair o vapor.
- Leve ao microondas em potência máxima. O tempo vai variar de acordo com o aparelho, mas leva de 3 a 6 minutos, aproximadamente.
- Quando o intervalo entre um estouro e outro for superior a 2 segundos, está na hora de tirar a sua pipoca para que ela não queime.

Na panela

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara de milho para pipoca (cerca de 200 ml)
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO:

- Coloque o óleo em uma panela grande e ligue em fogo alto.
- Quando o óleo estiver bem quente adicione o milho, tampe a panela e chacoalhe um pouco.
- Coloque em fogo médio e deixe o milho estourar.
- Quando não ouvir mais estouros, desligue o fogo

RECEITA: Ricota temperada

INGREDIENTES:

- 3 colheres de sopa de queijo ricota
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de cebola roxa
- 1 colher de sobremesa de alecrim
- 1 colher de sobremesa de salsinha e cebolinha picadas
- 1 dente de alho amassado
- Sal, pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela com fogo baixo, refogue a cebola e o alho picadinho no azeite e acrescente a ricota aos poucos.
- Misture bem e coloque o sal, mais uma colher de azeite, a pimenta do reino e continue misturando.
- Desligue o fogo e espere o preparo esfriar.
- Acrescente a cebolinha e o alecrim. Sirva como patê ou pasta para torradas e pães.