

Home

Office  
com Sabor



Programa Estrelas do Sabor 2020

**GRSA**  
SOLUÇÕES EM ALIMENTAÇÃO E  
EM SERVIÇOS DE SUPORTE

 **COMPASS**  
GROUP



# Todos por Um

A força e a coragem de uma geração estão nessa frase!

Ela resume os desafios que vivemos durante o ano de 2020 e, se para alguns se tornou sinônimo do “novo normal”, para nós, da GRSAICompass, a frase consolida nossas crenças; nosso jeito de ser; a maneira como os nossos talentos desempenham suas atividades cotidianas.

Nossa cultura é - e sempre foi - a de servir e esse conceito, tão necessário, nos inspira a trabalhar mais e melhor. Além disso, reconhecemos que as adversidades precisam ser enfrentadas com agilidade e criatividade; com flexibilidade e respeito aos nossos clientes e colaboradores; com novas soluções que irão gerar novos aprendizados.

Se vivemos tempos diferentes, a dedicação, os esforços, o comprometimento e o empreendedorismo dos nossos colaboradores crescem; ganham novas e maiores dimensões na busca pela excelência dos nossos serviços. O individual desaparece por completo e dá lugar ao coletivo que surge com muito mais energia.

Temos orgulho dos nossos colaboradores que, incansáveis, nos ajudaram a vencer todas as etapas difíceis que se apresentaram ao longo desse ano. Eles foram a esperança de superação das dificuldades. Permaneceram atuando com responsabilidade e segurança visando o bem estar de todos.

Por essas razões, mantivemos o Programa Estrelas e o Concurso Estrelas do Sabor, oportunidade em que nossos profissionais exercem - ainda mais - sua criatividade e aptidão. Mesmo com a edição deste ano sendo um pouco diferente das versões anteriores conquistamos semelhante engajamento e alegria porque para os talentos da GRSAICompass não há nada que não possa ser bem executado, nos tempos bons ou ruins.

Nada abala a habilidade e a extraordinária motivação das nossas equipes e somos gratos por essa disposição tão determinante.

Viveremos dias melhores juntos e por isso permaneceremos fortes!



# Ano de ficar em casa

Mais de 46% das empresas brasileiras, entre pequenas, médias e grandes, adotaram o trabalho em casa como estratégia, a partir do segundo trimestre de 2020, de acordo com a Pesquisa Gestão de Pessoas na Crise covid-19, elaborada pela Fundação Instituto de Administração (FIA).

De acordo com os resultados divulgados pela Agência Brasil, o percentual de companhias que adotou o home office durante a quarentena foi maior no ramo de serviços hospitalares (53%) e na indústria (47%). Entre as grandes empresas, o índice ficou em 55% e em 31%, entre as pequenas. Um terço do total das empresas (33%) disse que adotou um sistema parcial de trabalho em casa, valendo apenas para alguns dias da semana.

Para o IBGE, em julho de 2020, cerca de 10% de toda a população ocupada no Brasil estava nesse sistema, ou seja, quase 8,5 milhões de brasileiros estavam trabalhando em casa.

Inúmeros estudos ainda se desenvolvem para medir o impacto dessa transformação no mundo do trabalho, não apenas do ponto de vista econômico, como também nos aspectos socioculturais porque além do também chamado teletrabalho, passamos a ficar mais em casa, a conviver mais com nossas famílias e, inegavelmente, tudo mudou!

O período de confinamento também levou muita gente para a cozinha para preparar suas próprias refeições. Alguns pela primeira vez.

O concurso Estrelas do Sabor 2020 reflete esse momento. Com o tema Home Office com Sabor, desafiou seus colaboradores a criarem receitas simples, práticas e saudáveis para ajudar àqueles que estavam – ou ainda estão - trabalhando em casa.

O resultado são comidinhas deliciosas que podem ser preparadas em pouco tempo, simples, apoiando tanto os novatos na cozinha quanto os mais experientes chefs da casa.

Em cada prato, com receitas inéditas, são encontrados o carinho dos colaboradores da GRSAICompass por seus clientes temperados pelo talento daqueles que se dedicam a servir.



# *Almôndegas de berinjela da Rô*





# Rosana Boaventura da Cruz

Cozinheira - Painco - Rio das Pedras (SP)

“A ideia dessa receita foi a de fazer um jantar romântico, saindo da rotina da pandemia.”

## Ingredientes

Azeite - 1 colher de sopa  
Alho picado - 2 dentes  
Cebola picada - 1 unidade  
Alho-poró picado - 1 unidade pequena  
Berinjela - 1 unidade grande  
Páprica-doce - 1 colher de café  
Cheiro-verde - 1 colher de sopa  
Aveia em flocos finos - 2 colheres de sopa  
Queijo parmesão ralado grosso - ½ xícara de chá  
Molho de tomate caseiro - 2 xícaras de chá  
Sal - a gosto  
Pimenta-do-reino - a gosto  
Manjericão fresco - para decorar

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora

Asse a berinjela no forno e retire toda a polpa e descarte a casca.  
Numa panela, doure o alho e a cebola no azeite.  
Junte o alho-poró e a polpa da berinjela.  
Misture bem e tempere com a páprica, cheiro-verde, sal e pimenta.  
Tampe a panela e deixe cozinhar por 3 minutos.  
Tire do fogo e misture até formar uma pasta.  
Volte a mistura para o fogo e adicione a aveia, misturando até que fique bem incorporada.  
Retire do fogo, adicione o queijo e modele as almôndegas.  
Coloque com um pouco do molho de tomate no forno a 180°C por 10 min.  
Monte no prato com o restante do molho de tomate e decore com o manjericão.



# Arroz chique da Ana





# Ana Carla dos Santos

Cozinheira Jr. - Uberlândia Refrescos - Uberlândia (MG)

“A ideia dessa receita foi a de fazer um jantar romântico, saindo da rotina da pandemia.”

## Ingredientes

Arroz branco cozido - 300 g

Óleo - 100 ml

Manteiga - 50 g

Cheiro-verde - 50 g

Peito de frango - 300 g

Abobrinha - 400 g

Brócolis - 150 g

Açafrão - 15 g

Laranja - 2 unidades

Chuchu - 2 unidades

Alface - 200 g

Sal - a gosto

Tomate - 3 unidades;

Cebola - 1 unidade

Alho - 100 g

Queijo ralado - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 50 minutos

Parta o chuchu ao meio, retire o miolo e reserve.

Cozinhe o chuchu por 15 min no vapor.

Refogue o frango com alho, cebola e açafrão até dourar e cozinhar (vá pingando água até o completo cozimento).

Quando o frango estiver cozido, misture o arroz já pronto e o miolo retirado do chuchu.

Deixe no fogo por 10 min com a panela tampada (vá pingando água para que o preparo fique cremoso).

Após 10 min, aproximadamente, adicione manteiga, mais um pingo de água e o queijo ralado.

Recheie as metades do chuchu com a mistura de arroz e frango.

Rale a abobrinha em espiral e refogue com cebola e alho por 5 min.

Refogue o tomate em cubos com cebola e alho e vá pingando água até que vire molho; quando pronto, adicione a abobrinha.

Refogue os brócolis no azeite.

Monte o prato com alface e laranja, os chuchus recheados e decore com cheiro-verde e os brócolis.



# Arroz com pequi





# Silvani Aquino dos Santos

Cozinheira Jr - Supergasbras - Aparecida de Goiânia (GO)

“Minha inspiração a cidade onde moro. Arroz com pequi é um prato tradicional da região goiana.”

## Ingredientes

Arroz - 400 g  
Pequi - 500 g  
Óleo - 50 ml  
Sal - 1 colher de café  
Açafrão - 1 colher de café  
Cheiro-verde - a gosto  
Milho-verde - 1 latinha de 170 g  
Peito de frango - 400 g  
Alho - 5 dentes  
Cebola - 1 unidade  
Pimenta-de-cheiro - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

Tempere o peito de frango com alho e sal e pique em pedaços menores. Refogue o frango picado no óleo. Depois de bem frito, acrescente a cebola, a pimenta e o açafrão. Adicione o pequi, o milho e o arroz. Por fim, coloque água quente e deixe cozinhar até o arroz ficar macio. Finalize com cheiro-verde e sirva.



# *Arroz com tudo dentro*





# Anderson Antonio Alves Batista

Cozinheiro líder - FCA-BETIM - Betim (MG)

“Na minha infância, minha mãe fazia galinhada com as galinhas que ela criava. O milho também era colhido no quintal da nossa casa. Esta receita me traz essa recordação e resolvi incrementar com vegetais e temperos variados. No final,

## Ingredientes

Coxinha da asa - 2 kg  
Arroz agulhinha - 1 kg  
Açafrão - a gosto  
Pimenta-do-reino - a gosto  
Vinagre branco - 100 ml  
Cenoura - 450 g  
Tomate - 320 g  
Cebola - 200 g  
Sal - a gosto  
Alho - 100 g  
Espiga de milho - 3 unidades  
Cheiro-verde - a gosto  
Queijo parmesão - 200 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 50 minutos

Em uma panela, frite a coxinha da asa e reserve.

Corte a cebola, a cenoura e o tomate em cubos pequenos; reserve.

Corte o milho e o alho em rodela finas; reserve.

Em uma panela, refogue o alho e a cebola e, em seguida, acrescente o arroz cru, o milho, a cenoura, o tomate e o vinagre branco.

Misture bem e acrescente o açafrão e a pimenta-do-reino.

Após envolver os ingredientes, acrescente a coxinha da asa e refogue com água quente.

Deixe cozinhar por aproximadamente 30 min.

Para finalizar, acrescente o cheiro-verde.



*Arroz de couve-flor com ragu de soja e  
abóbora assada*





# Lucas de Paula Jacob

Cozinheiro - Google BH - Belo Horizonte (MG)

*“Pensei no reaproveitamento de alimentos e na diminuição do consumo de proteína animal. Criei um prato de fácil execução e baixo custo para que todos possam fazer em casa.”*

## Ingredientes

Arroz - 300 g  
Proteína de soja - 600 g  
Couve-flor - 600 g  
Abóbora-moranga - 600 g  
Sementes de abóbora - 15 g  
Azeite - 30 ml  
Sal - 15 g  
Cebolinha - 15 g (1 colher de sopa)  
Ervas finas - o quanto baste  
Alho - 3 dentes  
Milho-verde enlatado - 50 g  
Ervilha - 50 g  
Cebola - 100 g  
Água - 500 ml

Compartilhe:



## Modo de preparo

Cozinhe o arroz e reserve.  
Em uma tábua, corte a abóbora, preservando a casca e separando as sementes.  
Lave as sementes e reserve.  
Pré-aqueça o forno por 20 min a 200°C.  
Em uma assadeira, coloque a abóbora, tempere com sal, regue com azeite e cubra com papel-alumínio.  
Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 min.  
Retire o papel-alumínio, mexa bem e asse por mais 15 min, ou até que a abóbora esteja macia e dourada.  
Em outra assadeira, adicione a semente de abóbora e leve forno por 10 min ou até que esteja crocante.  
Higienize a couve-flor em solução clorada por 15 min e depois lave em água corrente.

## Tempo de preparo: 40 minutos

Rale a couve-flor (use o ralador).  
Em uma panela, coloque um pouco de azeite, alho, refogue a couve-flor, adicione sal, ervas finas e reserve.  
Em outra panela, ferva 500 ml de água. Após a fervura, adicione a proteína de soja e deixe cozinhar por 5 min; depois disso, escorra bem a proteína.  
Em outra panela adicione azeite, alho, cebola e sal e deixe dourar por 2 minutos.  
Adicione a proteína de soja.  
Misture bem o milho e a ervilha, finalize com 1 colher de sopa de cebolinha e misture à proteína de soja.  
Monte, num prato de sua preferência, o ragu de soja ao lado do arroz, da couve-flor, da abóbora assada e das sementes de abóbora.  
Finalize com cebolinha e sirva a seguir.



# Arroz de frigideira





# Washington Lima

Chefe de cozinha - Coca-Cola Maracanaú - Maracanaú (CE)

*“Pensando nesse momento de confinamento que vivemos, busquei simplificar uma receita que eu já preparava em casa. Essa receita, traz o arroz como ingrediente principal e uma variedade de outros ingredientes que podem ser combinados de acordo com o que temos em casa.”*

## Ingredientes

Arroz branco cozido - 240 g (podem ser aproveitados excedentes do dia anterior)  
Atum ralado ao natural - 130 g  
Presunto de peru - 120 g  
Queijo mozzarella - 120 g  
Farinha de trigo com fermento - 100 g  
Ovo - 4 unidades  
Creme de leite - 200 g  
Cebola picada - 30 g  
Coentro fresco picado - 10 g  
Pimentão-verde picado - 20 g  
Cenoura picada com casca - 20 g  
Tomate picado com casca - 20 g  
Azeite - a gosto

Sal - a gosto  
Pimenta-do-reino - a gosto  
Alface-crespa - 4 folhas  
Limão - 1 unidade

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 25 minutos

Em uma tigela, coloque o arroz cozido, atum, farinha de trigo, presunto, cebola, coentro, pimentão, cenoura e tomate, misturando bem.

Acrescente o ovo de galinha, creme de leite, sal e pimenta-do-reino e misture delicadamente.

Em uma frigideira antiaderente, espalhe o azeite.

Coloque metade da mistura distribuindo bem em toda a frigideira.

Em seguida, coloque o queijo mozzarella e o restante da mistura.

Tampe e leve ao fogo baixo por 7 min.

Com o auxílio de uma espátula, vire a preparação e deixe por mais 7 min.

Após a sanitização, corte a alface em tiras finas e regue com o suco do limão.

Sirva o arroz ainda quente com a salada de alface.



*Arroz na moranga*





# Jucélia Mendes Costa

Cozinheira - Coteminas Montes Claros - Montes Claros (MG)

“Pensei nessa receita devido aos produtos utilizados serem de fácil acesso e bem conhecidos na nossa região. Além disso, eles têm baixo custo e são bastante nutritivos.”

## Ingredientes

Arroz - 350 g  
Abóbora-moranga inteira - 2,5 kg  
Coxão mole - 500g  
Queijo mozzarella - 200 g  
Cebolinha - 150 g  
Coentro - 150 g  
Pimentão-vermelho, pimentão-verde,  
pimentão-amarelo - 80 g cada um  
Ervilha - 100 g  
Milho-verde - 100 g  
Creme de leite - 200 g  
Óleo - 100 ml  
Sal - 100 g  
Corante alimentício - 50 g  
Alho - 100 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora

Corte a carne em cubos pequenos.  
Refogue o alho e a cebola no óleo, juntamente com corante e sal.  
Junte a carne e leve à panela de pressão.  
Cozinhe por 5 min, após a pressão.  
Após o cozimento, adicione o arroz à carne e deixe cozinhar (sem pressão) por 3 min.  
Com o arroz e carne cozidos, acrescente milho, ervilha, tomate, cebola, pimentão e cheiro-verde.  
Retire a tampa e as sementes da abóbora.  
Cozinhe a abóbora no vapor 15 min.  
Depois que a abóbora estiver cozida, retire o miolo e misture com creme de leite para fazer um purê.  
Volte com esse purê para o fundo da abóbora.  
Coloque o arroz já pronto dentro da moranga em cima do purê.  
Finalize com mozzarella ralada e leve ao forno para gratinar por 3 min.



*Arroz tropeiro com couve crispy*





# Luciene Alves dos Reis

Cozinheira Jr. - Unimed Contorno - Belo Horizonte (MG)

“Minha inspiração foi fazer algo diferente; inovar!”

## Ingredientes

Arroz agulhinha - 200 g  
Linguiça calabresa cortada em rodelas - 100 g  
Pernil em cubos - 100 g  
Torresmo de barriga de porco picado - 100 g  
Bacon picado - 50 g  
Acém em cubos - 100 g  
Cebolinha - 5 g  
Pimenta-biquinho - 5 g  
Couve - 1 molho  
Sal - a gosto  
Alho picadinho - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora

Cozinhe o arroz.  
Frite todas as carnes separadamente (linguiça, pernil, torresmo, bacon e acém).  
Fatie a couve bem fininha e frite.  
Junte todos os preparos (arroz, carnes e couve) e enfeite com pimenta-biquinho e alho frito.  
Sirva a seguir.



*Canelone de abobrinha gratinado*





# Claudiano Rufino da Silva

Chefe de cozinha - Santana Textiles - Pacajus (CE)

“Estar mais próximo da minha família, no período do isolamento social por conta da pandemia de Coronavírus, me inspirou a criar essa receita.”

## Ingredientes

Abobrinha - 500 g  
Óleo - 30 ml  
Peito de frango - 300 g  
Cebola - 100 g  
Pimentão-verde - 100 g  
Cheiro-verde - 20 g  
Sal - 0,010 g  
Colorau - 0,010 g  
Requeijão cremoso - 100 g  
Leite - 300 ml  
Noz-moscada - 0,001 - g  
Manteiga - 0,015 g  
Farinha de trigo - 0,050 - g  
Queijo mozzarella - 100 g  
Queijo parmesão - 100 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

Em uma panela coloque o óleo, alho, cebola e deixe dourar.  
Em seguida adicione o frango e deixe cozinhar até ficar em ponto de desfiar.  
Quando a preparação tiver quase pronta adicione o sal, pimentão, cheiro-verde e requeijão.  
Corte as abobrinhas na diagonal.  
Em seguida, tempere com um pouco de sal e passe na frigideira antiaderente até murchar um pouco; reserve.

## Molho

Coloque a manteiga e a farinha de trigo e deixe refogar.  
Em seguida, adicione o leite e deixe engrossar.  
Adicione o queijo mozzarella e a noz-moscada.

## Montagem

Envolva um pouco do frango na abobrinha formando rolinhos.  
Cubra com o molho e finalize com queijo parmesão ralado.



*Carne à brasileira com purê de abóbora*





# Silvana Ruiz

Meio oficial de cozinha - Cofco Meridiano - Meridiano (SP)

*“Minha inspiração foi criar um prato que lembrasse o Brasil; uma comida brasileira que fosse gostosa, fácil de preparar e acessível para todos.”*

## Ingredientes

Carne  
Miolo do acém - 500 g  
Cebola - 2 unidades  
Alho - 2 dentes  
Louro - 4 folhas  
Molho Inglês - 8 colheres de sopa  
Creme de Cebola - 200 g  
Sal - a gosto  
Pimenta-dedo-de-moça - 1 unidade pequena  
Azeitonas pretas - a gosto  
Purê  
Abóbora seca - 1 unidade média  
Margarina - 2 colheres de sopa  
Alho - 1 dente pequeno  
Pimenta-dedo-de-moça - 1 unidade

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 50 minutos

### Carne

Coloque a margarina, alho e cebola na panela e refogue.

Acrescente a carne o creme de cebola, molho inglês, folhas de louro e sal a gosto.

Deixe na panela até cozinhar, por aproximadamente 30 min.

No final, acrescente a pimenta e desligue o fogo.

### Purê

Pique a abóbora com casca e leve a uma panela com cebola, alho, margarina e sal a gosto.

Coloque no fogo e mexa por aproximadamente 5 min, até a abóbora desmanchar para dar o ponto de purê.

Monte o prato com a carne decorada com azeitonas pretas por cima e coloque o purê ao lado.

Sirva a seguir.



*Chuchu à moda nordestina*





# Francisca da Rocha Souza

Cozinheira - Copagáz Paulínia - Paulínia (SP)

“Tentei passar para essa receita um pouco da minha história. Tenho grande carinho pelo cuscuz, com lembranças da família e amigos reunidos no seu preparo. Além disso, inclui o chuchu por ser um legume simples e que a maioria das pessoas pensa que ele não tem sabor específico.”

## Ingredientes

Chuchu - 4 unidades médias (cerca de 2 kg)  
Farinha de milho flocada - 4 colheres de sopa (cerca de 200 g)  
Linguíça toscana - 4 gomos (cerca de 400 g)  
Cebola - 1 unidade média  
Tomate - 1 unidade média  
Pimentão-verde - 1 unidade pequena  
Queijo mozzarella - 100 g  
Alho - 2 dentes médios  
Margarina - 2 colheres de sopa  
Óleo - o quanto baste  
Sal - a gosto

Salsinha - a gosto  
Tempero pronto para refogado - a gosto  
Molho de pimenta - a gosto  
Água - o quanto baste

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: de 30 a 45 minutos

Descasque o chuchu e retire o miolo fazendo uma ‘barquinha’.

Leve para cozinhar no vapor.

Em outra panela, coloque o óleo e refogue alho, cebola, tomate e pimentão.

Quando estiver refogado, acrescente a linguíça (sem pele) e deixe cozinhar com um pouco de água.

Enquanto isso, hidrate a farinha de milho por 5 min.

Coloque água para ferver na cuscuzeira.

Quando a farinha estiver hidratada, coloque para cozinhar na cuscuzeira por 8 a 10 min.

## Montagem

Coloque as ‘barquinhas’ de chuchu, cozidas, em uma forma.

À parte, numa vasilha, misture bem a margarina e o tempero pronto para refogado.

Pincele essa mistura sobre o chuchu.

Adicione ao chuchu o recheio de linguíça e o cuscuz.

Coloque mozzarella com cima e leve ao forno para derreter o queijo.

Quando estiver pronto, retire e coloque um pouco de salsinha para decorar.



# *Escalopininho ao molho de Aioli*





# José Nilton Sousa Oliveira

Cozinheiro líder - Colégio British WL - São Paulo (SP)

“Inspirei-me na praticidade da cozinha espanhola.”

## Ingredientes

Patinho - 400 g  
Batata-monalisa (batata comum) - 300 g  
Beterraba - 200 g  
Margarina com sal - 60 g  
Creme de leite - 200 ml  
Alho - 50 g  
Páprica-doce - 30 g  
Maionese - 150 g  
Couve-manteiga - 20 g  
Tomate - 50 g  
Alecrim - 10 g  
Sal - 20 g  
Óleo - 200 ml

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 30 minutos

Corte a carne em escalopinhos e tempere com sal e alho.

Aqueça uma frigideira e, em fogo médio, deixe grelhar a carne dos dois lados por aproximadamente 10 min; reserve.

Descasque as batatas e as beterrabas e leve para cozinhar por aproximadamente 20 min.

Processe a batata e a beterraba no mixer até formar um purê homogêneo; reserve.

Em um bowl, acrescente o alho, o creme de leite, a maionese e a páprica doce.

Mexa com o fuê até ficar homogêneo; reserve.

Corte a couve em tirinhas finas e frite no óleo quente; reserve.

Corte o tomate em 4 partes iguais, salpique alecrim e leve ao forno por aproximadamente 10 min; reserve.

Monte o prato com o escalopinho, o purê e use a couve em tirinhas e o tomate para decorar.



*Espaguete com pesto de coentro e  
castanha de caju*





# Jose Roberio Rodrigues de Almeida

Cozinheiro - Condomínio LOG - Fortaleza (CE)

“Esse ano está sendo bem diferente. Estou de férias e enfrentando o período da pandemia. Usei meu tempo para criar essa receita e, como um bom nordestino, minha inspiração foram os ingredientes disponíveis em casa.”

## Ingredientes

Macarrão espaguete - 500 g

Coentro - 200 g

Azeite - 200 ml

Castanha-de-caju - 200 g

Queijo parmesão - 100 g

Alho - 50 g

Sal - 30 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora

Faça o pesto triturando as castanhas.

Misture o queijo ralado e acrescente azeite, alho amassado e coentro picadinho.

Cozinhe o espaguete por 8 min e reserve.

Em uma panela, coloque alho com azeite para refogar e deixe dourar um pouco.

Adicione o pesto, acrescente o macarrão e finalize com sal.



# *Espaguete popular*





# Rosângela Faria Maximiano

Cozinheira - Marilan - Marília (SP)

“Esse espagete é um prato simples, porém nutritivo. A receita acompanha a minha família há gerações. É uma tradição nos reunirmos aos domingos na chácara da minha mãe para saborearmos este delicioso prato!”

## Ingredientes

Macarrão espagete - 500 g  
Azeite - 3 colheres de sopa  
Alho - 3 dentes  
Cebola - 1 unidade pequena  
Tomate-cereja - 200 g  
Beringela - 1 unidade  
Abóbora cabotiá - ½ unidade  
Cheiro-verde - 100 g  
Grão-de-bico - 200 g  
Pimenta-do-reino - a gosto  
Tempero de carne - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Doure o alho e a cebola no azeite.  
Na mesma panela, refogue a abóbora com a beringela.  
Cozinhe separadamente o macarrão e o grão-de-bico.  
Escorra o macarrão.  
Por fim, junte todos os ingredientes e acrescente o tempero de carne.

Tempo de preparo: 35 minutos



*Espaguete vegano de legumes ao  
cogumelo paris*





# Ilson Araujo Lopes do Nascimento

Chefe de cozinha - Hospital Niterói Dor - Niterói (RJ)

*“Pensando no momento em que estamos vivendo, em decorrência da pandemia, procurei montar uma receita prática seguindo a linha de alimentação moderna como a vegana e utilizando 100% da matéria prima, com zero de desperdício.”*

## Ingredientes

Abobrinha - 300 g  
Cenoura - 300 g  
Repolho-roxo - 150 g  
Cogumelo Paris - 200 g  
Cebola - 1 unidade pequena  
Alho - 3 dentes  
Alho-poró - 150 g  
Azeite - 100 ml  
Manjericão - 50 g  
Limão - 2 unidades pequenas  
Hortelã - 50 g  
Sal - a gosto  
Beterraba - 1 unidade pequena  
Vinagre - 100 ml  
Açúcar - 50 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Descasque as cenouras

Corte os legumes

Coloque as aparas de legumes para cozinhar e fazer um caldo.

Corte a beterraba em rodela finas e leve ao forno por 25 min para desidratar

Corte o cogumelo Paris e coloque para saltear na frigideira com um fio de azeite

Acrescente os legumes fatiados e cozinhe até estarem em ponto al dente.

No liquidificador, bata 100 ml do caldo de legumes junto com o alho, hortelã, manjericão, azeite e sal a gosto.

Monte o 'espaguete' com o molho por cima e finalize o prato com os chips de beterraba.

Tempo de preparo: 35 minutos



*Farfalle ao molho de gorgonzola,  
rúcula e nozes*





# Sandra Pergentino dos Santos

Cozinheira - Owens Illinois Vitória - Vitória de Santo Antão (PE)

“Praticidade, sabor e apresentação num prato único! A ideia foi agregar à massa que sobrou na geladeira, pedacinhos de queijo - que também podem ser sobras - usar a rúcula para dar o equilíbrio no prato!”

## Ingredientes

Macarrão farfalle - 400 g  
Manteiga - 1 colher de sopa  
Alho - 3 dentes amassados  
Queijo gorgonzola - 100 g  
Creme de leite - 400 g  
Rúcula - 1 maço  
Nozes picadas grosseiramente - 50 g  
Folhas de alface-roxa, tomate-cereja, damascos secos e gotas de limão para fazer uma salada

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 30 minutos

Cozinhe a massa em água fervente com um pouco de sal.  
Deixe a massa al dente e escorra.  
Numa panela, aqueça a manteiga e doure o alho.  
Acrescente o queijo gorgonzola e deixe derreter.  
Acrescente o creme de leite e cozinhe até engrossar.  
Acrescente a rúcula picada e deixe-a murchar.  
Monte o prato com a massa, molho por cima e polvilhe com as nozes picadas.  
Acompanhe com salada de alface-roxa, tomate-cereja, damascos cortados fininhos.  
Coloque gotas de limão para finalizar a salada.



# *Filé de coxa recheado com ricota*





# Cristiane Corrêa Rovero

Cozinheira líder - Raízen Barra Bonita - Barra Bonita (SP)

*“Um prato rápido e fácil de preparar inspirado pelo distanciamento e isolamento durante a pandemia por Coronavírus.”*

## Ingredientes

Filé de coxa - 4 unidades (cerca de 600 g)

Mostarda - 60 g

Mel - 40 g

Orégano - 20 g

Sal - 20 g

Vinagre branco - 10 ml

Queijo parmesão ralado - 100 g

Ricota amassada - 100 g

Requeijão cremoso - 100 g

Ervas finas - 20 g

Tomate-cereja em rama - 120 g

Batatas - 4 unidades de aproximadamente 40 g cada uma

Arroz branco - 160 g

Salsinha - 10 g

Azeite - 10 ml

Bacon - 90 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

Tempere os filés e reserve por 30 min.

### Recheio

Misture o queijo parmesão ralado (separe um pouco para gratinar), a ricota amassada, o requeijão cremoso e as ervas finas.

Coloque sal a gosto.

Recheie os filés com essa mistura e coloque num refratário.

Coloque o bacon fatiado por cima dos filés recheados.

Leve para assar por, mais ou menos, 35 min, com o forno a 160°C.

Retire do forno após esse tempo, salpique o queijo parmesão e leve para assar por mais 10 min.

Sirva com as batatas cozidas, o arroz e com o tomate-cereja em rama, temperado com azeite e salsinha.



*Filé mignon ao molho de mostarda  
com castanha caramelizada*





# Marcio Aldir Costa Leite Nunes

Cozinheiro líder - Vale São Luís - São Luís (MA)

*“A inspiração veio da equipe e do cliente. Temos que nos desafiar para criar temperos diferentes, molhos e misturar ingredientes. Fazemos várias combinações até achar um tempero que encante a todos.”*

## Ingredientes

Filé mignon - 600 g  
Castanha-do-pará - 150 g  
Molho de mostarda - 100 ml  
Creme de leite - 50 ml  
Açafrão - a gosto  
Açúcar - 60 g  
Alho picado - 20 g  
Pimenta-do-reino - a gosto  
Azeite - 100 ml  
Folhas de manjeriço - a gosto (para decorar)  
Sal - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 25 minutos

Leve os filés para grelhar no azeite, deixe a carne ‘ao ponto’ e reserve.  
Aqueça o molho de mostarda e acrescente creme de leite e açafrão, temperando a gosto.  
Faça uma calda de açúcar e caramelize as castanhas.

## Montagem

Arrume os filés num prato de sua preferência e acrescente o molho de mostarda.  
Em seguida, coloque as castanhas caramelizadas.  
Finalize com folhas de manjeriço para decorar.



# *Fraldinha tostada com legumes*





# Marlene Ermonges de Alcantara

Cozinheira - Global Steering Systems - Ponta Grossa (PR)

“Gosto muito da combinação de carne com legumes e por isso tive a ideia de criar esse prato.”

## Ingredientes

Fraldinha - 1 peça de 800 g a 1 kg

Cenoura - 250 g

Vagem - 150 g

Tomate - 100 g

Cebola - 100 g

Alho - 50 g

Salsinha - 50 g

Tomilho - 50 g

Sal e pimenta - a gosto

Água - 1 l

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 45 minutos

Bata cebola, alho, tomate, meia cenoura, salsinha, tomilho, sal e pimenta no liquidificador; reserve.

Coloque a peça da fraldinha na panela e deixe selar de todos os lados enquanto pincela o tempero que foi batido no liquidificador.

Reserve um pouco do tempero para usar nos legumes.

Quando a carne estiver selada, coloque 1 litro de água e deixe cozinhar até ficar bem macia.

Corte a vagem e o restante da cenoura.

Leve para saltear na frigideira, com um pouco do tempero da carne.



# *Frango à rolê com salada de tortellini*





# Ana Paula Gonçalves Belarmino

Meio oficial de cozinha - Alpargatas Santa Rita - Santa Rita (PB)

“Essa é uma receita de fácil elaboração, saborosa e leve. Temos uma preparação rica em nutrientes para atender as necessidades do dia a dia no home office.”

## Ingredientes

Filé de peito de frango - 800 g  
Presunto cru espanhol - 100 g  
Cream cheese - 300 g  
Pimentão-vermelho - 24 g  
Queijo prato - 120 g  
Milho-verde em conserva - 90 g  
Sal - a gosto  
Pimenta-do-reino - a gosto  
Macarrão tortellini - 100 g  
Ervilha congelada - 104 g  
Espinafre - 40 g  
Alface-americana - 40 g  
Tomate-cereja - 180 g  
Salsinha - a gosto  
Pimenta-calabresa - a gosto

Azeite - a gosto  
Vinagre de álcool - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

### Frango

Abra o filé de peito de frango sobre a tábua e coloque um papel filme por cima dos filés.

Bata os filés com o fundo de uma panela até que fiquem macios e nivelados.

Tempere com sal, pimenta-do-reino e vinagre a gosto; reserve.

### Recheio

Numa tigela, coloque o cream cheese, o pimentão picado em pequenos cubos, o queijo prato em cubos pequenos, o milho-verde e a pimenta-calabresa.

Misture até ficar homogêneo.

### Montagem

Em cada filé reservado, coloque 3 colheres de sopa do recheio e enrole. Disponha 2 fatias de presunto sobre a tábua e envolva o filé recheado. Repita a operação para os demais filés.

## Tempo de preparo: 45 minutos

Monte na assadeira untada com um fio de azeite e leve ao forno elétrico a 180°C por 17 min.

### Salada

Cozinhe o macarrão por 10 min e reserve.

Sanitize as folhas de espinafre, alface-americana, tomate-cereja e salsinha.

Tempere as hortaliças com azeite, vinagre e sal.

### Montagem do prato

Monte a salada no prato e sobre as folhas disponha o macarrão, a ervilha e os tomates-cereja.

Coloque o frango à rolê ao lado e estará pronto para servir.



*Frango na cerveja com purê de mandioquinha*





# Sirlene Geremias Ortiz

Cozinheira líder - Tupy Joinville - Joinville (SC)

*“A inspiração para essa receita veio de um prato que é tradicional nos nossos almoços de família.”*

## Ingredientes

Sobrecoxa desossada - 600 g  
Alho - 1 cabeça  
Cerveja Pilsen - 350 ml  
Creme de cebola em pó - 120 g  
Mandioquinha (batata-salsa) - 500 g  
Leite de coco - 60 ml  
Margarina - 300 g  
Sal e pimenta - a gosto  
Cebolinha - 10g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

Tempere a sobrecoxa desossada com sal e pimenta a gosto.  
Empane com creme de cebola em pó.  
Coloque a sobrecoxa em uma assadeira e jogue a cerveja por cima.  
Leve para assar durante 40 min em forno pré-aquecido a 180°C.

Coloque a mandioquinha para cozinhar durante 30 min ou até ficar macia, em ponto de purê.

Amasse com margarina e coloque o creme de leite e cebolinha cortada.

Acerte o tempero com sal, se necessário.

Sirva a sobrecoxa assada com o purê ao lado.



*Hambúrguer de filé de merluza com purê de  
banana da terra*





# Mônica Ribeiro

Cozinheira Jr - Cofco Potirendaba - Potirendaba (SP)

*“Considerarei criar um prato que pode ser apreciado por todos os tipos de publico. Trata-se de uma refeição completa e saborosamente harmonizada, podendo ser preparada até mesmo com pequenos pedaços de peixe que seriam descartados.”*

## Ingredientes

Filé de merluza - 800 g  
Banana-da-terra - 5 unidades grandes  
Creme de leite - 200 g  
Rúcula - 100 g  
Tomate seco - 80 g  
Mozarela de búfala - 80 g  
Manteiga - 2 colheres de sopa rasas  
Limão-taiti - 3 unidades  
Mostarda - 3 colheres de sopa  
Mel - 1 colher de chá  
Pimenta-do-reino branca - 1 colher de café  
Cheiro-verde/cebolinha - 10 g  
Sal - 1 colher de chá  
Óleo de soja ou azeite para grelhar - o quanto basta

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

Higienize as bananas e leve para cozinhar por 20 min.

Enquanto isso, triture o peixe, tempere com cheiro-verde, suco de 2 limões, pimenta-do-reino branca e sal a gosto. Modele os hambúrgueres deixando-os com 200 g cada um.

Coloque em uma assadeira e leve ao congelador por 15 min.

Higienize a rúcula, pique o tomate seco e a mozzarella e reserve.

Retire as bananas do fogo, descasque e amasse.

Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a banana amassada, junto com o creme de leite e mexa com fuê por 5 min até obter consistência cremosa; reserve.

Retire os hambúrgueres do congelador e leve ao fogo médio em uma frigideira com um pouco de óleo ou azeite para grelhar. Vire para deixar dourar uniformemente.

Em uma tigela pequena, coloque a mostarda, o mel e o suco de ½ limão, misturando bem até incorporar.

Em um prato, coloque a salada, um pouco de tomate seco e mozzarella de búfala, e o molho de mostarda por cima da salada.

Ao lado, coloque o purê de banana-da-terra e o hambúrguer.

Sirva a seguir.

(\*) Caso prefira, ao invés de grelhar os hambúrgueres, coloque-os em uma assadeira e leve ao forno a 180°C até dourar.



# Lasanha com folhas de palmito Pupunha





# Alexandre Mariano dos Santos Neto

Cozinheiro -GM SJC - São José dos Campos (SP)

“Pensei em uma refeição completa e ao mesmo tempo leve e fácil de preparar, para facilitar a vida de quem está trabalhando em home office. E também numa refeição low carb, para quem é praticante dessa dieta.”

## Ingredientes

Manteiga - 400 g  
Cebola - 300 g  
Alho - 8 dentes  
Leite - 2 l  
Farinha de trigo - 600 g  
Damasco - 400 g  
Nozes - 800 g  
Queijo gorgonzola - 350 g  
Tomate - 6 unidades  
Cenoura - 1 unidade  
Cheiro-verde - 1 maço

Palmito pupunha - 2 vidros (250 g)  
Presunto - 400 g  
Mozarela - 400 g  
Creme de leite fresco - 200 g  
Tomate-cereja - 720 g  
Amendoim - 100 g  
Cream cheese - 80 g  
Alface-roxa - 1 unidade  
Alface-crespa - 1 unidade  
Beterraba - 1 unidade pequena

Compartilhe:



## Modo de preparo

### Molho branco

Em fogo baixo, derreta a manteiga, acrescente 4 dentes de alho e 100 g de cebola.

Aos poucos, misture a farinha de trigo deixando levemente dourada.

A seguir, coloque o leite, também aos poucos, e mexa até engrossar.

Acrescente o creme de leite fresco, o damasco picado, nozes trituradas e o queijo gorgonzola picado e reserve.

### Molho vermelho

Cozinhe o tomate, o restante da cebola, a cenoura e o cheiro-verde por 10 min ou até soltar a pele do tomate.

Em seguida, bata no liquidificador ou mixer e reserve.

### Montagem

No refratário médio, intercale camadas de molho vermelho, palmito em folhas, molho branco, presunto e queijo.

Repita o processo até 4 vezes ou até acabarem os ingredientes.

Tempo de preparo: 45 minutos

Finalize com molho branco e mozzarella. Leve forno preaquecido a 180°C, por 12 min ou até gratinar o queijo.

### Purê de beterraba

Descasque e cozinhe a beterraba. Bata no liquidificador ou mixer e tempere a gosto.

Salada de folhas, tomate-cereja recheado com cream cheese e farofa de amendoim.

Para a farofa, triture o amendoim com o auxílio do liquidificador ou mixer.

Corte o tomate ao meio, retire a polpa e recheie com cream cheese.

Salpique com farofa de amendoim.

Sirva junto com a lasanha, a salada de folhas e com o purê de beterraba.

\*O prato pode ser congelado após a montagem, com exceção da salada, tomates e purê de beterraba.



*Lasanha de berinjela com queijo minas*





# Andrea da Silva Batista

Meio oficial de cozinha - Coca-Cola João Pessoa - João Pessoa (PB)

*“Uma receita rápida, leve e nutritiva que dê energia e disposição para o trabalho do dia a dia. Essa foi a minha inspiração.”*

## Ingredientes

Berinjela - 2 unidades médias descascadas e cortadas em fatias finas

Tomate-caqui - 2 unidades grandes sem pele cortadas em rodela finas

Tomate - 2 unidades médias sem pele e sem sementes

Cebola - ½ unidade média ralada

Manjericão fresco - 1 colher de sobremesa

Manjericão desidratado - a gosto

Extrato de polpa de tomate - 345 g

Sal - a gosto

Orégano - 1 colher de café

Óleo de girassol - 1 colher de sopa

Queijo minas Frescal - 340 g

Queijo parmesão ralado - 140 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 30 minutos

Coloque ½ colher de sopa de óleo em uma frigideira antiaderente.

Frite as fatias de berinjela e coloque em um refratário untado.

Rale o queijo minas no ralador grosso.

Acrescente o manjericão desidratado e reserve.

### Molho

Refogue a cebola ralada, o tomate em cubos, o manjericão fresco e o orégano; reserve.

### Montagem

Monte as camadas num refratário sendo uma camada de molho, uma de berinjela, uma de queijo minas, uma de tomate-caqui cortado em rodela.

Repita a operação até usar todos os ingredientes e finalize com o molho.

Coloque o queijo ralado por cima.

Leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 20 min.

Sirva ainda quente.



*Lasanha de titápia com salada verde crocante*





# João José Pereira

Chefe de cozinha - Dell Restaurante - Hortolândia (SP)

*“Unir o peixe, que é uma carne branca, com a ideia de uma massa saudável e fácil de fazer foi o que me levou a criar essa receita.”*

## Ingredientes

Lasanha  
Filé de tilápia - 500 g  
Limão-taiti - 1 unidade  
Requeijão cremoso - 200 g  
Peito de peru - 100 g  
Queijo mozzarella - 100 g  
Queijo parmesão ralado - 15 g  
Margarina - 20 g  
Leite - 250 ml  
Farinha de trigo - 30 g  
Sal - 1 colher de chá  
Noz-moscada - a gosto  
Salada verde crocante  
Alface americana - 1 maço pequeno  
Alface-crespa-roxa - 4 folhas

Rúcula - 20 g  
Tomate-cereja - 20 g  
Castanha-de-caju salgada - 20 g  
Manga Tommy - 500 g  
Azeite - 1 colher de sopa  
Limão-taiti - 1 unidade

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

### Lasanha

Tempere o file de tilápia com sal e limão e coloque no forno para assar a 180°C por 10 min.

Enquanto isso prepare o molho branco adicionando a margarina e a farinha de trigo numa panela. Mexa sem parar e quando estiver dourado, acrescente o leite aos poucos para formar um molho liso. Finalize com sal, noz-moscada e requeijão.

Retire a tilápia do forno e monte a lasanha numa travessa alternando camadas de molho branco, tilápia, peito de peru e mozzarella.

Faça isso até terminarem os ingredientes, finalizando com uma camada de molho branco.

Salpique queijo parmesão e leve ao forno (180°C) por mais 10 min para gratinar.

### Salada

Lave todas as folhas (folha por folha), a manga e o tomate-cereja.

Monte a salada com o mix de folhas, corte a manga em tiras, o tomate em pedaços e salpique as castanhas por cima.

Tempere com azeite, suco de limão e sal.

Sirva a lasanha quente acompanhada pela salada.



*Mada estrelado*





# Madalena Bueno Gontijo

Cozinheira - Hospital Socor - Belo Horizonte (MG)

*“A inspiração veio da experiência de 30 anos na cozinha e na facilidade de executar um prato saboroso e pedido por todos os membros da família.”*

## Ingredientes

Arroz - 300 g  
Açafrão - 20 g  
Alho - 100 g  
Cebola - 300 g  
Sal - a gosto  
Vagem-macarrão - 600 g  
Bacon - 500 g  
Alho-poró - 300 g  
Manteiga - 50 g  
Farinha de trigo - 200 g  
Leite - 1 l  
Frango Sassami - 500 g  
Cheiro-verde - a gosto  
Óleo - 100 ml

## Modo de preparo

### Arroz

Em uma panela, refogue óleo, alho, sal, açafrão e cebola.

Em seguida, acrescente o arroz e a água. Deixe cozinhar até o arroz ficar soltinho.

### Frango

Corte o sassami em cubos médios.

Em uma frigideira, adicione óleo, sal, alho e cebola cortada em cubinhos.

Leve o frango para grelhar.

Depois de prontos, coloque o Molho à Madalena sobre eles.

### Molho à Madalena

Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente cebola, alho batido e sal.

Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo e misture com o fuê.

Em seguida, acrescente o leite quente (aos poucos) misturando bastante até chegar numa consistência lisa.

Compartilhe:



Tempo de preparo: 1 hora

Por último, acrescente o alho-poró.

Involtini de bacon com vagem

Corte o bacon em fatias finas e reserve.

Higienize a vagem e retire as pontas.

Ferva água e acrescente a vagem.

Coloque uma pitada de sal e deixe cozinhar por 10 min.

Em seguida, enrole 5 vagens (aprox.) em cada fatia de bacon.

Leve ao forno a 180°C por 15 min.



*Medalhão à primavera com frango cremoso*





# Kleber Alves da Silva

Cozinheiro - GM SJC - São José dos Campos (SP)

*“Minha inspiração foi baseada na experiência nesse tempo de quarentena, no trabalho em home office, criando algo novo com praticidade para as pessoas que estão em casa.”*

## Ingredientes

Peito de frango - 500 g  
Cenoura - 2 unidades médias  
Abobrinha brasileira - 1 unidade grande  
Beringela - 2 unidades médias  
Batata-doce - 2 unidades médias  
Alho-poró - 250 g  
Cebola-roxa - 2 unidades  
Creme de ricota - 250 g  
Castanha-do-pará - 250 g  
Queijo Minas - 400 g  
Creme de leite - 2 caixinhas

Alho - 3 dentes  
Azeite - 100 ml  
Cheiro-verde - 150 g  
Sal - o quanto baste  
Pimenta-preta - o quanto baste  
Tomate-cereja - 8 unidades (opcional)  
Ervas finas - 100 g

## Modo de preparo

Coloque o frango na panela de pressão com sal, alho e as ervas finas. Cozinhe por aproximadamente 15min após pegar pressão. Depois do cozimento, desfie o frango e reserve. Higienize a cenoura, berinjela e abobrinha com solução clorada. Descasque e faça fatias finas no sentido do comprimento. Descasque a batata-doce, corte em cubos e cozinhe. Após o cozimento, amasse até o ponto de purê. Acrescente 1 caixa de creme de leite, sal, pimenta-preta a gosto e cheiro-verde; reserve. Coloque o frango desfiado em um refratário. Junte a cebola-roxa e o alho-poró picados bem pequenos, a outra caixinha de creme de leite, creme de ricota, a castanha triturada, pimenta-preta a gosto e o azeite e sal, se necessário.

Compartilhe:



Tempo de preparo: 1 hora

## Montagem

Passa azeite na lateral interna do aro de uma forma com fundo removível. Coloque os legumes na borda interna alternando cenoura, beringela e abobrinha. Preencha o centro com o recheio de frango e finalize com uma fatia grossa de queijo minas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 min, ou até dourar o queijo. Na hora de servir, aqueça o purê de batata-doce e disponha na base do prato ou refratário. Em seguida disponha o medalhão primavera com frango cremoso por cima. Se desejar, decore com castanha, tomate-cereja e ervas finas.

(\*) O prato pode ser feito com antecedência e depois de assado, pode ser congelado e aquecido na hora de servir. Não recomendamos congelar o purê de batata-doce.



*Mignon suíno ao chutney de manga*





# Mauricio Pires Pimentel

Cozinheiro - Hospital Niterói Dor - Niterói (RJ)

*“Devido à pandemia e ao clima tenso do momento, foi necessário pensar em pratos que levassem a praticidade e o sabor para aqueles que trabalham em home office.*

*Apesar da aparência sofisticada o prato foi pensado em um preparo simples, que proporcionasse o prazer e alegria de cozinhar, além de ter sido desenvolvido com bastante capricho e dedicação.”*

## Ingredientes

Filé mignon suíno - 600 g  
Limão - 2 unidades  
Alho - 4 dentes  
Molho shoyu - 50 ml  
Sal - a gosto  
Mostarda - 30 g  
Batata-doce - 250 g  
Inhame - 250 g  
Manteiga - 100 g  
Cebola - 1 unidade média  
Manga - 1 unidade grande  
Vinagre - 100 ml

Água - 300 ml  
Mel - 100 g  
Gengibre - a gosto  
Pimentão-vermelho - 1 unidade pequena  
Pimenta-dedo-de-moça - 1 unidade  
Óleo - 100 ml  
Brotos de beterraba - para decorar

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 35 minutos

Tempere a carne e deixe descansar.

Descasque os legumes e coloque para cozinhar por 15 min em fogo alto.

Em uma panela, coloque a manga picada, a pimenta-dedo-de-moça, alho, vinagre, pimentão-vermelho, água e mel e deixe no fogo para reduzir até que o molho fique espesso.

Depois de os legumes estarem cozidos, passe pelo espremedor e adicione manteiga e sal a gosto.

Em uma frigideira, adicione um fio de óleo, aqueça e acrescente o filé mignon temperado.

Deixar grelhar uniformemente.

Monte o prato com a carne, o purê de legumes e finalize com brotos de beterraba.



*Moqueca de banana*





# Francisco Jonatha do Nascimento Silva

Meio oficial de cozinha - Condomínio LOG - Fortaleza (CE)

*“Sou filho de agricultor, moro pertinho da serra e temos plantação de banana. Com a pandemia, minha esposa teve o contrato de trabalho suspenso e tivemos que nos adaptar com os produtos que tínhamos em casa para realizar nossas refeições. Daí veio a inspiração para essa receita, substituindo o camarão da moqueca pela banana. Todos da família gostaram deste prato.”*

## Ingredientes

Banana-prata - 4 unidades  
Tomate - 200 g  
Cebola - 100 g  
Cebolinha - 100 g  
Coentro - 100 g  
Creme de leite - 100 g  
Azeite - 45 ml  
Leite de coco - 200 ml  
Azeite de dendê - 15 ml  
Molho de tomate - 200 ml  
Sal - a gosto  
Manteiga - 5 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Em uma frigideira, aqueça a manteiga e grelhe as bananas em rodela.  
Em outra panela, refogue a cebola e o alho com azeite; deixe até dourar.  
Acrescente o tomate e deixe cozinhar até desmancha-lo.  
Junte a banana grelhada e refogue rapidamente.  
Adicione o molho de tomate, retire do fogo e adicione creme de leite, leite de coco e azeite de dendê.  
Volte com a panela ao fogo e deixe até ferver.  
Desligue o fogo e sirva a seguir.



*Ahoque de rúcula recheado com brócolis  
e ricota*





# Claudinei Francolino Dos Reis

Chefe de cozinha - AstraZeneca - Cotia (SP)

*"A inspiração veio da união de saúde e sabor. Preparar e manipular os ingredientes dessa receita foi um ato de amor."*

## Ingredientes

Rúcula - 200 g  
Ovo - 1 unidade  
Farinha de trigo - 200 g  
Batata Asterix - 500 g  
Brócolis - 200 g  
Ricota - 100 g  
Cebola - 100 g  
Tomate pelado - 500 g  
Cenoura - 100 g  
Salsão - 50 g  
Queijo Parmesão Ralado - 150 g  
Requeijão - 50 g  
Sal - 50 g  
Alho - 20 g  
Manteiga - 30 g

Azeite - 40 ml  
Vinho branco - 20 ml

## Modo de preparo

### Massa

Asse as batatas a 180°C por 30 min.  
Descasque as batatas e use o espremedor para amassar; reserve e deixe esfriar.  
No liquidificador, bate a rúcula com o ovo até que o creme fique bem homogêneo; reserve.  
Misture as batatas amassadas (já frias) com a rúcula batida com o ovo.  
Adicione manteiga, farinha de trigo e sal.  
Mexa a massa tomando cuidado para não sovar muito.  
Corte a massa em tamanhos iguais no formato de nhoque e recheie.  
Coloque a massa em água fervente por 60 segundos.  
Retire e escorra.

Compartilhe:



Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos

### Molho

Refogue cebola, alho, cenoura, salsão e sal no azeite.  
Coloque o vinho branco e deixe cozinha por 10 min.  
Acrescente os tomates pelados e refogue por mais 10 min; reserve.  
Recheio  
Refogue cebola, alho, brócolis picados, ricota e sal no azeite.  
Deixe esfriar e acrescente o requeijão.

### Montagem

Em prato de sua preferência, despeje o molho, acrescente a massa e finalize com queijo parmesão.  
Sirva em seguida.



*Nhoque funcional de  
abóbora-cabotiá e chia*





# Paulo Cesar Pereira Barbosa

Cozinheiro - Carrefour Barra - Rio de Janeiro (RJ)

*“A ideia foi criar uma massa leve, sem glúten e com ingredientes que tenham uma propriedade funcional.”*

## Ingredientes

### Nhoque

Farinha de arroz - 300 g  
Abóbora-cabotiá assada e amassada - 600  
Queijo parmesão - 100 g  
Ovos - 2 unidades (serão usadas somente as gemas)  
Chia - 1 colher de sopa  
Alho - 2 dentes assados no forno  
Sal e pimenta-do-reino - a gosto

### Molho pesto

Manjericão - 1 molhe higienizado  
Queijo parmesão - 100 g  
Castanha-de-caju - 1 xícara de chá

Alho - 1 dente  
Azeite - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 45 minutos

Assar o alho e abóbora no forno.  
Amasse e misturar demais ingredientes.  
Faça os nhoques e cozinhe em água fervente.  
Para o molho pesto, basta bater os ingredientes no liquidificador.  
Coloque o molho sobre os nhoques e sirva quente.



# *Nhoque maravilha*





# Viviane Maria de Andrade Avelino

Confeiteira - Raízen CAR - Piracicaba (SP)

*"Inspirei-me no meu filho. Busquei a ideia numa alimentação saudável e prática e criei esta receita para facilitar o meu cardápio do dia a dia."*

## Ingredientes

### Nhoque

Grão-de-bico cozido - 250 g  
Cenoura ralada - 120 g  
Abobrinha ralada - 120 g  
Óleo de canola - 30 ml  
Cebola - 80 g  
Salsinha - 20 g  
Orégano - 5 g  
Alho - 15 g  
Páprica defumada 5 g  
Farinha de aveia - 100 g  
Sal - a gosto

### Molho

Tomates maduros - 3 unidades  
Cebola - 80 g

Alho - 15 g  
Azeite - 30 ml  
Água - 200 ml  
Leite de coco - 200 ml  
Manjeriçã fresco - 20 g  
Sal - a gosto

## Modo de preparo

### Nhoque

Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 20 min.  
Após o cozimento, escorra a água e bata no liquidificador até ficar bem triturado. Coloque o grão-de-bico triturado num bowl e misture com a farinha de aveia. Na frigideira refogue ligeiramente a cenoura e a abobrinha raladas com a páprica e metade do óleo. Junte à mistura do grão-de-bico com aveia.  
No liquidificador, bata a cebola, a salsinha, o orégano, o alho, o sal e o restante do óleo.  
Misture tudo até formar uma massa homogênea.  
Coloque a massa sob o plástico-filme e faça tiras cortando em quadradinhos de 3 cm em média com a ajuda de uma

Compartilhe:



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

tesoura.

Cozinhe o nhoque aos poucos em água fervente por 3 min., aproximadamente. Vá colocando em um refratário de forma bem espalhada.

### Molho

Em uma panela, refogue o alho até dourar.  
Acrescente a cebola e os tomates e deixe reduzir até secar a água, mexendo sempre.  
Acrescente um pouco mais de água, o sal e deixe ferver até engrossar.  
Acrescente o manjeriçã picado grosseiramente, abaixe o fogo e acrescente o leite de coco.  
Desligue o fogo.  
Coloque o nhoque no molho e volte para o refratário.  
Decore com folhas de manjeriçã.



*Panqueca caprese ao molho de calabresa*





# Leila do Nascimento Fernandes

Cozinheira Jr. - GM SJC - São José dos Campos (SP)

*“Minha inspiração foi a minha família, pois é um prato simples, muito saboroso e que todos gostam. Pensei em sugerir algo que envolva todos no processo, tornando esse momento prazeroso e de união da família.”*

## Ingredientes

Farinha de trigo - 1 xícara de chá  
Leite - 1 ½ xícara de chá  
Ovos - 2 unidades grandes  
Alho - 1 dente  
Sal - a gosto  
Óleo para a massa - 2 colheres de sopa  
Queijo prato - 200 g  
Manjericão - a gosto  
Tomate-cereja - 8 unidades  
Tomate-italiano - 3 unidades

Cebola - 1 unidade pequena  
Linguiça calabresa - 100 g  
Óleo para fritar as panquecas - 1 colher de sopa  
Orégano - a gosto  
Água - 200 ml

## Modo de preparo

### Massa

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo e o alho.

Junte a farinha e o sal e continue batendo até formar uma massa lisa. Pré-aqueça a frigideira e com auxílio de uma concha, coloque uma porção de massa e gire a frigideira para espalhar bem.

Abaixe o fogo e deixe a massa dourar levemente.

Em seguida vire a massa, deixando dourar o outro lado.

Retire a panqueca do fogo e repita o processo até terminar a massa; reserve.

### Molho

Em uma panela média, coloque os tomates para cozinhar, junto com a água, por 10 min.

Desligue o fogo, coloque o tomate no liquidificador, junte e calabresa e bata até formar um molho.

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola (em cubos pequenos) e refogue até

Compartilhe:



Tempo de preparo: 30 minutos

dourar.

Em seguida, acrescente o molho e deixe cozinhar durante 5 min; reserve.

### Montagem

Pegue os discos prontos que foram reservados e em cada disco coloque 2 fatias do queijo prato, 2 unidades de tomate-cereja e manjericão a gosto. Enrole as panquecas em formato de rocambole.

Repita o processo até terminar os discos e o recheio.

Disponha as panquecas montadas em um refratário, cubra com o molho de calabresa e leve ao forno pré-aquecido em 180°C, por 10 min, ou até derreter o queijo.

Se preferir, decore com orégano a gosto, antes de colocar no forno.



# *Panqueca de beterraba com ricota ao limão*





# Carlos Alberto Gomes

Chefe de cozinha - Takeda Pharma - Jaguariúna (SP)

*“A opção vegetariana foi a minha inspiração, associada ao aproveitamento integral dos alimentos.”*

## Ingredientes

Beterraba - 1 unidade média  
Farinha de trigo - 330 g  
Ovos - 3 unidades  
Leite - 400 ml  
Sal - 2 g  
Óleo de soja - 100 ml  
Ricota - 500 g  
Limão-taiti - 3 unidades  
Cheiro-verde - 15 g  
Leite - 500 ml  
Margarina - 100 g  
Farinha de trigo - 60 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

### Massa

Corte a beterraba crua e com casca em cubos e bata no liquidificador com os ovos e o leite.

Em seguida, acrescente a farinha de trigo e o sal.

Em uma frigideira untada com óleo, faça os discos de panqueca e reserve.

### Recheio

Em uma travessa, misture a ricota com o suco dos limões e o cheiro-verde; reserve.

### Molho

Em uma panela, derreta a margarina e acrescente a farinha de trigo, formando uma massa.

Em seguida, adicione o leite quente e misture com o fuê até formar um creme; reserve.

### Montagem

Recheie os discos de panqueca com a ricota temperada e dobre formando triângulos.

Adicione o molho e leve ao forno aquecido a 180°C por 10 min.



*Parqueca fit de frango com ricota*





# Edilson Barbosa da Conceição

Meio Oficial de cozinha - São Braz - Cabedelo (PB)

*“Na minha infância, minha mãe costumava incluir legumes ou verduras liquidificados na preparação das refeições. Nessa receita, eu quis resgatar esse modo de preparo para lembrar a infância. A panqueca com couve também é nutritiva e fica atrativa para as crianças que, neste momento, estão com os pais em casa. É uma preparação para toda a família!”*

## Ingredientes

Couve-manteiga - 5 folhas  
Leite - 300 ml  
Farinha de trigo - 150 g  
Sal - a gosto  
Ovos - 2 unidades  
Molho de tomate caseiro - 100 ml  
Frango cozido desfiado - 500 g  
Cebola - 1 unidade pequena  
Tomate - 1 unidade pequena  
Alho - 2 dentes  
Cebolinha - a gosto  
Ricota - 320 g

Azeite - 20 ml  
Manjeriço - 2 folhas pequenas  
Coentro - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

Faça a massa batendo no liquidificador a couve, leite, ovos e sal.  
Coe essa mistura, acrescente a farinha e bata novamente no liquidificador.  
Leve a massa para a frigideira untada com azeite para fazer os discos de panqueca.  
Faça o recheio refogando cebola, alho e tomate no azeite.  
Acrescente o frango, refogue mais um pouco e desligue.  
Acrescente cebolinha, coentro e a ricota.  
Monte a massa com o recheio e finalize com o molho de tomate e folhas de manjeriço para decorar.



# *Panquecas chinesas coloridas*





# José Ivanildo da Conceição

Meio oficial de cozinha - Duchas Corona - Aracaju (SE)

“Essa é uma receita antiga que faz parte do meu caderninho. É gostosa, prática e fica muito bonita.”

## Ingredientes

Massas

Ovos - 3 unidades

Leite - 90 ml

Farinha de trigo - 300 g

Beterraba - 300 g

Espinafre - 100 g

Recheio

Queijo mozzarella ralado - 200 g

Milho-verde - 170 g

Ervilha - 170 g

Manteiga - 120 g

Cebola - 100 g

Alho - 20 g

Tomate - 60 g

Frango cozido desfiado - 300 g

Coentro - 100 g

Pimenta-do-reino - 30 g

Sal - 50 g

Caldo de galinha - 40 ml

Creme de leite - 200 ml

Noz-moscada - 20 g

Óleo - 120 ml

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

Faça duas massas sendo uma com a beterraba e a outra com o espinafre.

Use metade dos ingredientes em cada massa e bata no liquidificador.

Na massa de beterraba use 2 ovos e na massa de espinafre use 1 ovo.

Faça os discos de panquecas.

Tempere o frango com os demais ingredientes e recheie as panquecas.



*Perre à la home*





# Carlos Roberto da Costa

Chefe de cozinha - Terex - Betim (MG)

“Como as pessoas estão trabalhando em casa, com tempo curto para o preparo das refeições, minha ideia foi elaborar um prato de fácil preparação e com grande valor nutricional.”

## Ingredientes

Macarrão Penne - 300 g  
Alho descascado - 10 g  
Rúcula - 150 g  
Tomate-cereja fresco - 80 g  
Tomate seco - 100 g  
Alho-poró - 100 g  
Champignon - 150 g  
Pimentão-amarelo - 100 g  
Cenoura - 20 g  
Cheiro-verde - a gosto  
Sal - a gosto  
Margarina - 40 g  
Azeite - 50 ml

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 35 minutos

Cozinhe o macarrão al dente e reserve.

Leve uma panela ao fogo com margarina e azeite, acrescente o alho fresco picado e o alho-poró cortado em rodela.

Deixe os alhos dourarem levemente.

Em seguida, coloque champignon, tomate-cereja fresco, tomate seco, pimentão e misture.

Por último, acrescente metade da rúcula, cheiro-verde e tempero a gosto.

Misture tudo à massa previamente cozida e coloque cheiro-verde e fitas de cenoura por cima.

## Montagem

Faça um 'tapete' de rúcula fresca e disponha a massa preparada sobre ele. Sirva a seguir.



*Piccata de frango ao molho de gorgonzola*





# Adelmo Santos Silva

Cozinheiro - AstraZeneca - Cotia (SP)

“A inspiração para essa receita foi baseada nos alimentos que mais aprecio. Uni todos com muito tempero e doses de amor.”

## Ingredientes

Peito de frango - 800 g  
Arroz branco - 200 g  
Queijo gorgonzola - 40 g  
Vinho branco - 300 ml  
Creme de leite - 200 g  
Brócolis - 150 g  
Requeijão - 50 g  
Batata - 600 g (4 unidades)  
Ovo - 4 unidades  
Salsa - 10 g  
Manteiga - 100 g  
Tomate - 200 g  
Farinha de trigo - 400 g  
Colorau - 10 g  
Pimenta-do-reino - 10 g

Cominho - 10 g  
Sal - 15 g  
Cebola - 100 g  
Alho - 10 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

### Arroz

Refogue o alho na manteiga, cozinhe o arroz e reserve.

Refogue os brócolis na manteiga e misture com o arroz cozido.

### Cestinha

Em um bowl, bata os ovos, adicione cebola, tomate, salsa, sal, acrescente farinha e mexa até formar uma massa.

Molde a massa em formato de cestinha e asse por 10 min a 180°C.

### Batata

Cubra as batatas com manteiga e sal e leve ao forno a 220°C por 30 min.

Finalize com requeijão.

### Molho

Em uma frigideira reduza o vinho, adicione creme de leite e o queijo gorgonzola.

### Frango

Tempere o frango com sal, colorau, pimenta-do-reino e cominho.

Leve para grelhar e reserve.

### Montagem

Em um prato de sua preferência coloque o filé de frango grelhado, adicione o molho, monte o arroz com brócolis dentro da cestinha e coloque a batata assada ao lado.



# *Pilaf de Jasmim*





# Bruno Alves Peralta

Chefe de cozinha - Mercado Livre - São Paulo (SP)

*“O aroma do arroz de jasmim é uma inspiração e esse é um prato rápido e extremamente aromático.”*

## Ingredientes

Arroz de jasmim - 400 g  
Linguiça calabresa defumada - 100 g  
Bacon - 100 g  
Peito de frango - 150 g  
Pimentão-vermelho - 100 g  
Cebola-roxa - 80 g  
Gengibre - 10 g  
Casca de duas laranjas  
Páprica defumada - 20 g  
Alho picado - 20 g  
Óleo de soja - 100 ml  
Pimenta-biquinho - 20 g  
Tomate-cereja - 20 g  
Cebolinha - 10 g  
Acelga - 10 g

Sal - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 40 minutos

Corte o bacon, a linguiça, o frango, o pimentão e a cebola em cubos.

Faça cortes bem pequenos no alho e no gengibre.

Na panela wok doure o bacon e a linguiça.

Retire da panela e reserve.

Na mesma panela, coloque o frango e o gengibre, cozinhe, retire e reserve.

Na mesma panela, faça um refogado com o pimentão-vermelho, a cebola e alho; deixe dourar.

Quando o refogado estiver bem dourado, junte a linguiça, o bacon, o frango com gengibre, a páprica, a casca da laranja e refogue por mais 3 min.

Acrescente um litro de água, despeje o arroz e deixe secar com a panela tampada.

Sirva em bowls decorados com cebolinha, tomate-cereja, pimenta-biquinho e acelga em tiras.



*Porpeta de linguiça Toscana recheada  
com ricota de Kefir*





# Paulo Cesar De Oliveira

Confeiteiro - Drogarias Pacheco S/A - Rio de Janeiro (RJ)

"A ideia dessa receita foi a de fazer um jantar romântico, saindo da rotina da pandemia."

## Ingredientes

### Porpeta

Linguíça toscana - 170 g  
Farinha de rosca - 80 g  
Coentro - 5 g  
Salsa - 5 g  
Cebolinha - 5 g  
Ovo - 1 unidade  
Ricota de kefir  
Ricota de kefir amassada - 40 g  
Coentro - 5 g  
Salsa - 5 g  
Cebolinha - 5 g

### Molho de tomate

Tomate picado - 80 g  
Cebola - 10 g

Alho - 5 g  
Alecrim - 5 g  
Azeite - 5 ml  
Sal - a gosto  
Massa Penne  
Massa Penne - 100 g

### Pesto quente

Manjeriçã - 10 g  
Salsa - 5 g  
Alho - 5 g  
Cebola picada - 10 g  
Azeite - 5 ml  
Amêndoa torrada picada - 20 g  
Sal - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

### Ricota de kefir

Amasse a ricota e acrescente os temperos.

### Porpetas

Retire a pele das linguíças e processe a carne.

Acrescente a farinha de rosca, o ovo e os temperos e misture bem; reserve.

Faça bolinhas com a massa da linguíça toscana, fazendo um furo no meio e recheando com a ricota temperada.

Deixe a ricota exposta e asse as porpetas em forno a 180°C por 20 a 25 min.

### Molho de tomate

Em uma frigideira, coloque azeite, cebola e alho para dourar.

Acrescente o tomate picado e deixe cozinhar até formar um creme.

Acrescente o restante dos temperos.

Coloque o molho por cima das porpetas depois de assadas.

### Massa penne

Cozinhar a massa penne de forma que fique "al dente" em torno de sete minutos

### Molho de pesto quente

Em uma frigideira colocar o azeite, alho, cebola para dourar e acrescente os temperos até que forme um molho, por último acrescentar as amêndoas picadas.

Apague o fogo e acrescente a massa penne misturando com o pesto.

Tempo de preparo: 2 horas



*Quiche de abobrinha fit*





# Anderson Lopes Venâncio

Cozinheiro líder - Ambev Nova Rio - Rio de Janeiro (RJ)

*“A inspiração para esse prato foi a de criar uma receita saudável e prática para uma comida leve.”*

## Ingredientes

Abobrinha - 2 unidades pequenas

Ovos - 3 unidades

Aveia em flocos - 80 g

Farinha de trigo - 1 xícara de chá

Margarina - 15 g

Mozarela - 100 g

Peito de frango - ½ unidade

Sal - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 30 minutos

Misture a farinha e a margarina (massa podre) e forre o fundo de um refratário.

Faça um refogado e cozinhe o peito de frango até o ponto de desfiar.

Rale a abobrinha e misture ao frango desfiado.

Adicione os ovos e a aveia, misture e coloque sobre a massa no refratário.

Adicione mozzarella por cima e leve ao forno na temperatura de 180°C a 200°C por 15 min.



*Ragu de costela na taioba com textura  
de milho-verde*





# Nilson Aparecido Perdigão

Chefe de cozinha - FCA Betim - Betim (MG)

*“A ideia dessa receita foi popularizar a taioba, folha típica de Minas Gerais, aliando seu sabor com a carne de porco. O milho-verde traz a cremosidade ao prato que fazemos em reuniões familiares.”*

## Ingredientes

Costelinha suína - 600 g  
Folhas de taioba - 6 unidades  
Molho de tomate - 400 g  
Cebola-roxa - 100 g  
Alho - 10 g  
Molho Shoyu - 50 ml  
Azeite - 20 ml  
Milho-verde - 800 g  
Salsinha - 1 maço  
Queijo parmesão ralado - 10 g  
Sal - 30 g  
Manteiga - 2 g  
Leite - 100 ml

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora

Tempere a carne e deixe descansar.

Descasque os legumes e coloque para cozinhar por 15 min em fogo alto.

Em uma panela, coloque a manga picada, a pimenta-dedo-de-moça, alho, vinagre, pimentão-vermelho, água e mel e deixe no fogo para reduzir até que o molho fique espesso.

Depois de os legumes estarem cozidos, passe pelo espremedor e adicione manteiga e sal a gosto.

Em uma frigideira, adicione um fio de óleo, aqueça e acrescente o filé mignon temperado.

Deixar grelhar uniformemente.

Monte o prato com a carne, o purê de legumes e finalize com brotos de beterraba.



*Risoto de carne seca com purê de cará roxo*





# Raimundo Lopes Pereira Junior

Cozinheiro líder - BIC da Amazônia - Manaus (AM)

*“Minha inspiração foi utilizar produtos acessíveis, funcionais e práticos, no intuito de mostrar que com poucos ingredientes, podemos obter um prato sofisticado, nutritivo e saboroso.”*

## Ingredientes

### Risoto

Arroz - 300 g  
Carne seca dessalgada e desfiada - 200 g  
Alho - 9 g  
Cebola picada - 70 g  
Tomate picado - 80 g  
Cheiro-verde - 20 g  
Caldo de legumes - 250 ml  
Queijo ralado - 100 g  
Manteiga - 10 g  
Seleta de legumes - 120 g  
Óleo - 10 ml  
Colorau - 5 g

Cebola picada - 50 g  
Cheiro-verde - 10 g  
Alho - 3 g  
Manteiga - 30 g  
Leite de coco - 50 ml  
Sal - 5 g

### Purê

Cará roxo - 300 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora

### Risoto

Em uma panela, refogue o alho, a cebola e a carne seca já desfiada.

Acrescente o arroz e deixe fritar por 2 min.

Acrescente o caldo de legumes, colorau e água até cobrir.

Se for preciso, acrescente mais água para obter o cozimento ideal.

Para finalizar o risoto, acrescente tomate, cheiro-verde, seleta de legumes, queijo ralado e a colher de manteiga. Sirva quente.

### Purê de Cará Roxo

Cozinhe o cará até que esteja macio.

Refogue o alho picado, a cebola, manteiga e o cheiro-verde.

Acrescente o cará já amassado a esse refogado e corrija os temperos com leite de coco e sal a gosto.



# *Risoto fit de Quinoa*





# José Oliveira da Silva Junior

Chefe de cozinha - FCA Betim - Betim (MG)

*“Ao elaborar este prato, pensei em alcançar as pessoas que estão trabalhando em home office. É um prato rápido, de fácil preparação, saudável e saboroso, com ingredientes nutritivos para as pessoas que querem manter sua dieta funcional. Diferente do tradicional risoto feito com o arroz arbóreo, desenvolvi uma nova possibilidade de sabor!”*

## Ingredientes

Quinoa-branca - 75 g  
Quinoa-vermelha - 75 g  
Espinafre - 60 g  
Mini tomate italiano - 200 g  
Alho-poró - 50 g  
Cebola - 50 g  
Manteiga light sem sal - 150 g  
Queijo parmesão - 180 g  
Requeijão light - 200 g  
Coxa de frango - 500 g  
Caldo de legumes (brodo) - 2 l  
Azeite - 50 ml

Sal - a gosto  
Pimenta-do-reino - a gosto

## Modo de preparo

### Risoto

Em uma panela, refogue o alho-poró e a cebola no azeite.

Em seguida, coloque as quinoas e refogue por mais 5 min.

Aos poucos, vá acrescentando o caldo de legumes até que os grãos fiquem al dente.

Acrescente a manteiga, o requeijão e o parmesão, misture e deixe cozinhar por mais 5 min.

Corte grosseiramente o espinafre.

Corte os tomates ao meio.

Acrescente ao risoto e acerte o sal.

### Coxas de frango

Em um bowl, tempere as coxas de frango com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Reserve por 15 min.

Em uma frigideira antiaderente, grelhe as coxas de frango até que fiquem

Compartilhe:



**Tempo de preparo: 1 hora e 20 minutos**

completamente douradas.

Em seguida, coloque o caldo de legumes até cobri-las.

Cozinhe e deixe o caldo reduzir 80%.

Vá virando de vez em quando até que o caldo reduza quase que por completo e comece a deglaçar.

### Montagem

Sirva a coxa de frango por cima do risoto, com um pouco da redução do caldo.

(\*) Você pode utilizar algumas sobras de pele de frango à pururuca e aproveitar a raiz do alho-poró para fazer um crispy.



# *Risoto marítimo*





# Gilson Antonio Guimarães Rosa

Chefe de cozinha - Alpargatas Campina Grande - Campina Grande (PB)

“O mar foi a inspiração para essa receita.”

## Ingredientes

Lula - 112 g  
Polvo - 107 g  
Mexilhão - 34 g  
Camarão - 200 g  
Arroz - 300 g  
Alho - 51 g  
Azeite de dendê - 20 ml  
Cebola - 106 g  
Pimentão-verde - 50 g  
Pimentão- amarelo - 50 g  
Pimentão- vermelho - 148 g  
Limão siciliano - 140 g  
Cheiro-verde - 20 g  
Creme de leite - 200 ml  
Alho-poró - 100 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 50 minutos

Escalde a lula e o polvo por 15 min.

Em seguida, deixe cozinhar por mais 20 min.

Faça o pré-cozimento do camarão por 2 min; deixe escorrer e reserve.

Prepare o arroz (depois de lavado e escorrido) refogando alho e cebola.

Adicione a lula, o polvo e a água do cozimento.

Deixe cozinhar até que o arroz esteja al dente.

Em outra panela, refogue no azeite de dendê o camarão, o mexilhão, cebola, os pimentões picadinhos e o alho-poró.

Quando estiver refogado, desligue o fogo, acrescente, creme de leite, mexa e volte ao fogo por mais 3 min.

Quando o arroz estiver pronto, junte as duas preparações.

Lembre-se de deixar alguns camarões para decorar o prato.



*Rocambole de batata doce com espinafre e  
ricota ao molho de hortelã*





# Danusa dos Santos Alage

Cozinheira - Hospital São Mateus - São Mateus (ES)

*“Essa receita é inspirada em ingredientes saudáveis e saborosos para compor uma alimentação completa e prática.”*

## Ingredientes

Batata- doce - 750 g

Ovos - 3 unidades

Margarina - 1 colher de sopa

Queijo parmesão ralado - 3 colheres de sopa

Farinha de trigo - 3 colheres de sopa

Leite - 240 ml

### Recheio

Ricota - 200 g

Espinafre - ½ maço

Alho - 2 dentes

Cebola - 50 g

### Molho

Alho - 2 dentes

Cebola - 50 g

Tomates - 4 unidades

Hortelã - 3 folhas

Azeite - 1 colher de sopa

Sal - 10 g

Água - 200 ml

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 50 minutos

Cozinhe as batatas com casca.

Descasque depois de cozidas e passe pela peneira.

Acrescente os outros ingredientes e bata bem na batedeira para ficar bem misturado.

Espalhe a mistura em um tabuleiro raso (cerca de 40x25 cm) untado com margarina e enfarinhado.

Asse em forno quente cerca de 20 min ou até começar a dourar.

Vire a massa assada sobre o papel manteiga e espalhe o recheio.

Enrole como rocambole.

### Recheio

Pique o espinafre em tiras bem finas e refogue com um fio de azeite, alho e cebola e sal a gosto.

Esfarele a ricota e adicione o espinafre picado, misturando bem.

### Molho

Refogue os ingredientes em um fio de azeite.

Acrescente 200 ml de água, as folhas de hortelã e deixe apurar.

Depois do rocambole pronto, coloque o molho por cima molho e polvilhe com queijo ralado.

Enfeite com galhinhos de hortelã.

Pode servir quente ou frio.



# Salada de Quinoa





# Wivian Christiane da Silva

Cozinheira Junior - MD Papéis de Limeira - Limeira (SP)

*“Neste ano descobri que minha filha possui intolerância ao glúten e lactose. Desde então tenho pesquisado receitas saudáveis e de baixo custo. Essa que desenvolvi se enquadrou nos padrões que procuro.”*

## Ingredientes

Mix de quinoa - 150 g  
Água - 1 l  
Pimentão-amarelo - 1 unidade média  
Pimentão-vermelho - 1 unidade média  
Cenoura - 1 unidade pequena  
Cebola - 1 unidade pequena  
Tomate italiano - 2 unidades  
Alho - 1 dente  
Azeite - 1 colher de sopa  
Alface-roxa - 10 folhas  
Azeitona verde - 10 unidades  
Cheiro-verde - 30 g  
Sal - 1 colher rasa de café

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 25 minutos

Em uma tigela, coloque o arroz cozido, atum, farinha de trigo, presunto, cebola, coentro, pimentão, cenoura e tomate, misturando bem.

Acrescente o ovo de galinha, creme de leite, sal e pimenta-do-reino e misture delicadamente.

Em uma frigideira antiaderente, espalhe o azeite.

Coloque metade da mistura distribuindo bem em toda a frigideira.

Em seguida, coloque o queijo mozzarella e o restante da mistura.

Tampe e leve ao fogo baixo por 7 min.

Com o auxílio de uma espátula, vire a preparação e deixe por mais 7 min.

Após a sanitização, corte a alface em tiras finas e regue com o suco do limão.

Sirva o arroz ainda quente com a salada de alface.



*Sobrecoxa recheada com crocante de castanha*





# Maria José de Souza

Chefe de cozinha - Heineken Recife - Recife (PE)

*“Pensando em atender clientes em home office, a marmita da chef traz uma refeição saborosa, com qualidade, respeitando o equilíbrio nutricional dos alimentos, formando assim uma explosão de sabor.”*

## Ingredientes

Sobrecoxa desossada de frango - 4 unidades  
Alho - 3 dentes triturados  
Pimenta-do-reino - 5 g  
Castanha-de-caju - 150 g  
Uva-passa - 100 g  
Arroz parabolizado - 200 g  
Grão-de-bico - 150 g  
Cebola - 20 g  
Tomate - 100 g  
Cebolinha - 20 g  
Banana-prata - 3 unidades  
Mostarda - 100 ml  
Açúcar - 50 g  
Margarina - 30 g  
Gergelim-preto - 5 g

Sal - 25 g  
Palito de churrasco - 4 unidades

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

### Sobrecoxa

Tempere as sobrecoxas com sal, pimenta-do-reino e 2 dentes de alho triturados. Em seguida, recheie com a castanha e passas trituradas, fazendo um rolinho e espetando com palito de churrasco. Leve ao forno a 160°C por aproximadamente 60 mim.

### Arroz

Cozinhe o arroz na água e sal.  
Cozinhe o grão-de-bico com água e sal, separadamente.  
Cortar os tomates em gomos e coloque no fogo para reduzir, junto com alho, cebola e açúcar.  
Acrescente o arroz e o grão-de-bico cozidos, finalizando com a cebolinha picada.  
Salada de banana na mostarda  
Corte as bananas em rodela e leve ao fogo para dourar junto com a margarina, o açúcar e o sal.  
Finalize com a mostarda e toque de gergelim-preto.

(\*) Lembre-se de hidratar o grão-de-bico por 1 hora antes do cozimento.



*Titânia ao molho de alcaparras com  
batata ao alho-poró*





# Sergio Luiz da Silva Franca

Cozinheiro - Coteminas João Pessoa - João Pessoa (PB)

*“Minha ideia foi apresentar ao Estrelas do Sabor uma preparação que sei fazer muito bem.”*

## Ingredientes

Tilápia - 400 g  
Alcaparras - 40 g  
Batata inglesa - 600 g  
Alho-poró - 1 talo  
Azeite - 40 ml  
Cebola - 100 g  
Limão - 2 unidades  
Pimenta-biquinho - para decorar  
Salsa desidratada - a gosto  
Sal - a gosto

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 30 minutos

Cozinhe a massa em água fervente com um pouco de sal.

Deixe a massa al dente e escorra.

Numa panela, aqueça a manteiga e doure o alho.

Acrescente o queijo gorgonzola e deixe derreter.

Acrescente o creme de leite e cozinhe até engrossar.

Acrescente a rúcula picada e deixe-a murchar.

Monte o prato com a massa, molho por cima e polvilhe com as nozes picadas.

Acompanhe com salada de alface-roxa, tomate-cereja, damascos cortados fininhos.

Coloque gotas de limão para finalizar a salada.



*Tomate vulcão com farofa crocante*





# Divina Marta de Castro Reis

Cozinheira Jr. - Usina Santo Alexandre - Mococa (SP)

*“A ideia dessa receita veio para fazer frente à pandemia. Meu filho está trabalhando em home office e me senti engajada a participar.”*

## Ingredientes

Farinha mandioca - 400 g  
Margarina - 2 colheres de sopa  
Cenoura - 1 unidade  
Bacon - 200 g  
Tomate - 5 unidades (de preferência o tomate salada)  
Requeijão - 200 g  
Presunto - 150 g  
Mozarela - 150 g  
Salsa - 10 g  
Orégano - 5 g

Compartilhe:



## Modo de preparo

Tempo de preparo: 30 minutos

Frite o bacon (sem colocar óleo) até ficar bem sequinho e crocante.

Retire do fogo, deixe descansar, triture e reserve.

Na mesma panela, adicione a margarina e, em seguida, coloque o bacon triturado. Acrescente a cenoura ralada, o tomate picadinho (sem sementes) e a farinha de mandioca.

Finalize com salsinha e sal a gosto; reserve.

Higienize os tomates e corte a tampa de cada um.

Em outro recipiente, coloque o requeijão, uma pitada de sal, o presunto e a mozzarella.

Misture bem e recheie os tomates.

Leve ao micro-ondas por 10 a 15 segundos, na potência alta.

Retire e salpique o orégano.

Acrescente a farofa e sirva em seguida.



## Programa Estrelas do Sabor 2020

O programa contou com a dedicação e apoio de uma grande equipe.

### Diretoria executiva GRSAICompass

Fernando Calamita – Presidente

Roberto Mar Orellana – Diretor de Recursos Humanos

### Coordenação

Sara Dalsin – Coordenadora de Comunicação Corporativa

Bruna Nascimento – Analista de Comunicação Corporativa

### Comitê técnico

Chef Cleber Oliveira (GRSAICompass)

Chef Sandra Carvalho (BRF)

Chef Ricardo Harbs (BRF)

### Equipe de apoio

Andre Luis de Oliveira

Carla Galhardo

José Carlos de Oliveira

Kelly Dias

Melissa Lemos

Pamela Lopes

Sara Gregio

Valdirene Moreira



## **Apoio**

### **BRF**

Luana Separovic

## **Livro de receitas digital**

### **Home Office com Sabor**

Este livro é uma produção da GRSAICompass.

## **Fotos e produção fotográfica**

Marco Noguti

## **Direção Editorial**

Roberto Mar Orellana

## **Coordenação Editorial**

Sara Dalsin

## **Direção de Arte e Projeto Gráfico**

Pitaya Criativa

## **Textos e revisão**

Claudia Fonseca – Treinamento & Memória

## **Consultor de Gastronomia**

Chef Lino Passos





**GRSA**

INICIAÇÕES DA ALIMENTAÇÃO E  
DA ATIVIDADE DE ESPORTE



**COMPASS**  
SPORT

Apoio:



**brf**

Sigam nossas redes sociais

