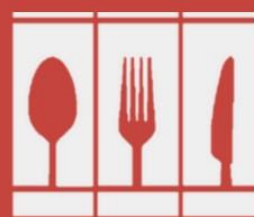




receitas preparações vegetarianas



RESTAURANTE
Universitário
UFPR

RECEITUÁRIO PADRÃO E MODO DE PREPARO – RU UFPR

PRATOS PROTEICOS VEGETARIANOS

(clicar na tecla “ctrl” e, em seguida, em cima do nome da preparação para acessá-la mais facilmente)

TABELA DE PER CAPITAS DE LEGUMES

PREPARAÇÕES

Abobrinha com leguminosa-PTS à pizzaiolo (*em camadas*)
Abobrinha *ou* batata *ou* berinjela *ou* pimentão *ou* tomate recheado com leguminosa-PTS
Abobrinha *ou* berinjela à rolê com pasta de leguminosa
Almôndega de leguminosa-PTS ao sugo
Almôndega de leguminosa-PTS ao sugo (sem glúten)
Almôndega de leguminosa-PTS com abóbora *ou* abobrinha ao sugo (sem glúten)
Almôndega de leguminosa-PTS com cenoura ao sugo
Barreado de leguminosa
Barreado de leguminosa com legume
Bolinho de feijão fradinho com vinagrete refogado
Bolinho de leguminosa-PTS
Bolinho de leguminosa (sem glúten)
Bolinho de leguminosa-PTS com folhosa
Canelone recheado com pasta de leguminosa-PTS ao sugo
Canelone recheado com pasta de leguminosa-PTS ao sugo com queijo
Cebola recheada com farofinha de leguminosa-PTS
Charuto de leguminosa ao sugo
Charuto de leguminosa e pimentões ao sugo
Chilli vegano
Coxinha de batata ou chuchu recheada com leguminosa-PTS

Croquete de leguminosa
Croquete de leguminosa (sem glúten)
Cuscuz com leguminosa
Cuscuz vegano com leguminosa
Empadão de leguminosa-PTS com abóbora e espinafre
Empadão de leguminosa-PTS com brócolis e milho
Empadão de leguminosa-PTS com cenoura e vagem
Empadão de leguminosa-PTS com legumes
Empadão – Massa de farinha de arroz (sem glúten)
Empadão – Massa de farinha de grão-de-bico (sem glúten)
Espetinho de leguminosa
Espetinho de PTS
Espetinho de leguminosa à milanesa
Espetinho de PTS à milanesa
Espetinho de leguminosa (sem glúten)
Estrogonofe de feijão branco com berinjela
Estrogonofe de leguminosa-PTS
Falafel
Feijoada vegana
Fricassê de leguminosa-PTS
Goulash de leguminosa-PTS
Grão-de-bico à indiana
Hambúrguer de leguminosa-PTS
Hambúrguer de leguminosa-PTS (sem glúten)
Hambúrguer de leguminosa-PTS à escabeche
Hambúrguer de leguminosa-PTS à pizzaiolo
Hambúrguer de leguminosa-PTS com abacaxi grelhado

Hambúrguer de leguminosa-PTS com páprica
Hambúrguer de leguminosa-PTS na mostarda
Lasanha de leguminosa-PTS ao sugo com queijo
Lasanha de leguminosa-PTS com abobrinha *ou* berinjela com queijo
Lasanha de leguminosa-PTS ao sugo vegana
Lasanha de leguminosa-PTS com abobrinha *ou* berinjela vegana
Leguminosa agri-doce
Leguminosa ao curry
Leguminosa xadrez
Leguminosa ao molho escuro com champignon
Leguminosa ao molho oriental
Lentilha com cebola crocante
Leguminosa-PTS à fantasia
Leguminosa-PTS ao molho barbecue
Leguminosa-PTS ao molho com ervilha
Leguminosa-PTS ao molho de mostarda / Na mostarda
Leguminosa-PTS ao sugo
Leguminosa-PTS caipira
Leguminosa-PTS com folhosa
Leguminosa-PTS com folhosa à fantasia
Leguminosa-PTS com folhosa acebolada
Leguminosa-PTS com folhosa e ervas
Leguminosa-PTS com legumes
Leguminosa-PTS com legumes ao molho oriental
Leguminosa-PTS refogada
Leguminosa-PTS-quinoa à chinesa
Leguminosa-PTS-quinoa ao molho do chefe
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes à cigana
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes ao curry
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes ao molho barbecue

Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes ao sugo
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes com cominho
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes com ervas
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes e ervilha ao sugo
Leguminosa-PTS-quinoa com 1 *ou* 2 legumes refogados
Madalena de leguminosa-PTS
Mix de grãos
Mix de grãos ao molho oriental
Mix de grãos refogados com abacaxi
Moqueca de banana com leguminosa
Moussaka de leguminosa-PTS-Quinoa
Moussaka de leguminosa-PTS-Quinoa vegana
Nhoque de espinafre com leguminosa-PTS ao sugo
Nhoque de leguminosa-PTS ao sugo
Nhoque de leguminosa-PTS ao sugo (*versão de massa resfriada/congelada*)
Nhoque – Massa de batata doce
Nhoque – Massa de feijão branco (sem glúten)
Nhoque – Massa (sem glúten)
Nuggets de leguminosa
Nuggets de leguminosa (sem glúten)
Panqueca – Massa (sem glúten)
Panqueca recheada com leguminosa-PTS-quinoa
Panqueca recheada com leguminosa-PTS-quinoa e cenoura
Panqueca recheada com quinoa e legumes
Panqueca verde com creme de leguminosa
Pastel de leguminosa-PTS
Pastel de leguminosa-PTS com queijo
Pimentão recheado com leguminosa-PTS ao molho barbecue
PTS à mexicana
PTS especial
Puchero vegano

Purê de abóbora com leguminosa ao curry
Purê de banana da terra com leguminosa
Quibe de berinjela recheado com feijão branco
Quibe de berinjela recheado com feijão branco e queijo
Quibe de leguminosa-PTS
Quibe de leguminosa-PTS com abóbora *ou* berinjela (*ou outro legume*)
Quiche de PTS com queijo
Quinoa e soja com folhosa e champignon refogados
Risoto de grãos
Rolinho de folhosa com leguminosa-PTS

Rolinho de folhosa com leguminosa-PTS e legumes
Sardinha vegana com creme de leguminosa
Torre de abobrinha *ou* berinjela com pasta de leguminosa
Torta recheada com leguminosa-PTS e legumes
Torta recheada com leguminosa-PTS e legumes vegana
Torta recheada com leguminosa-PTS e tomate
Torta recheada com leguminosa-PTS e tomate vegana
Troxinha de folhosa com pasta de leguminosa

Observações:

- Estes são os per capita médios (pesos brutos) das preparações e podem ocorrer ajustes conforme a unidade atendida.
- O Termo de Referência do Contrato possui anexo com as Porções Mínimas Obrigatórias Prontas de todas as Preparações Vegetarianas.
- Os per capita das Leguminosas/PTS/Quinoa são considerados desde que os mesmos sejam deixados de molho, conforme descrito neste Modo de Preparo.
- Os valores de todos os itens são fornecidos em gramas, com exceção dos indicados.
- Leguminosas, folhosas ou legumes não identificados serão definidos no cardápio.
- Em preparações com ovo, deve-se higienizar o ovo imediatamente antes do uso.
- Todo alimento que for consumido cru precisa ser higienizado com sanitizante, conforme instrução do fabricante.

TABELA DE PER CAPITAS DE LEGUMES

Legumes	Peso Bruto (para 1 porção)
1 LEGUME:	
Abóbora	50 g
Abobrinha	30 g
Aipim	40 g
Batata comum <i>ou</i> doce <i>ou</i> salsa	30 g
Brócolis	70 g
Cenoura	30 g
Couve-flor	70 g
Pimentão verde	15 g
Quiabo	20 g
Vagem	30 g
2 LEGUMES:	
Abóbora e Brócolis	40 e 35 g
Brócolis e Couve-flor	35 e 35 g
Cenoura e Tomate salada	30 e 30 g
Couve-flor e Cenoura	35 e 30 g
Pimentão e Milho verde em conserva	15 e 10 g

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;

2. Seguir com o preparo do(s) legume(s) da receita:

- Abóbora: retirar as pontas e as partes mais fibrosas da abóbora, além das sementes (não é necessário retirar a casca) e cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar macia. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;

- Abobrinha: retirar as pontas da abobrinha, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;

- Aipim: descascar o aipim, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e cozinhar com um pouco de sal até ficar macio. Escorrer a água e reservar;

- Batata comum *ou* doce: descascar a batata comum (a batata doce não precisa ser descascada), cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;

- Batata-salsa: descascar a batata-salsa, cortar em rodela na diagonal (com aproximadamente 2 cm) e cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;

- Brócolis *ou* Couve-flor: cortar em floretes, picar seus talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos), cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozido na função vapor do forno combinado;

- Cenoura: descascar levemente a cenoura, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm), cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado;

- Milho verde em conserva: descartar a água da conserva e adicionar no momento de refogar a leguminosa *ou* PTS *ou* quinoa;
- Pimentão: retirar a tampa e as sementes do pimentão, cortar em cubos miúdos (aproximadamente 1 x 1 cm) e refogar brevemente;
- Quiabo: cortar o quiabo em cubos ou rodela finas e refogar brevemente;
- Tomate: retirar a pedúnculo do tomate, cortar em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e adicionar no momento de refogar a leguminosa *ou* PTS *ou* quinoa;
- Vagem: retirar as pontas e os fios da vagem, cortar em cubos ou rodela finas, cozinhar com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também pode ser cozida na função vapor do forno combinado.

ABOBRINHA COM LEGUMINOSA-PTS À PIZZAILOLO (em camadas) -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	80 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Molho à pizzaiolo:	
Queijo muçarela	25 g
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	8 g
Alho	0,2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar a PTS;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a o alho picado em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Retirar as pontas da abobrinha e cortá-la em fatias finas no sentido do seu comprimento. Temperar as fatias com sal e grelhar levemente na chapa com um pouco de óleo;

6. Preparar o molho à pizzaiolo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, orégano, sal a gosto e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;

7. Em formas, montar a preparação intercalando camadas do molho, fatias de abobrinha, o refogado de leguminosa *ou* PTS e queijo muçarela. A primeira camada, que cobre o fundo da forma, deve ser de molho. Intercalar os ingredientes quantas vezes for necessário até completar a forma;

8. Finalizar as formas sempre com queijo muçarela ralado;
9. Levar ao forno para gratinar e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

**ABOBRINHA *ou* BATATA *ou* BERINJELA *ou* PIMENTÃO *ou* TOMATE RECHEADO
COM LEGUMINOSA-PTS** -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	180 g
<i>ou</i> Batata especial para fritura (<i>tamanho grande</i>)	200 g
<i>ou</i> Berinjela	100 g
<i>ou</i> Tomate salada (<i>tamanho grande</i>)	200 g
<i>ou</i> Pimentão verde	90 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS*	35 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,8 g

Obs.: Se solicitado folhosa ou milho verde em conserva na receita: acrescentar 8g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar a PTS;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o tomate picado, refogando por um tempo. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, metade da cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. - Se preparada com abobrinha: retirar as pontas da abobrinha e cortá-la ao meio no sentido do seu comprimento ou em três pedaços, no sentido da largura, com aproximadamente 5 cm de altura. Retirar o miolo dos pedaços de abobrinha e reservá-lo para outras preparações. Temperar os pedaços de abobrinha com uma mistura de óleo, alho batido e sal e levar ao forno (vapor) até ficarem *al dente*;

- Se preparada com batata: fazer pequenos furos nas batatas e cozinhá-las inteiras (com a casca), com um pouco de sal, até ficarem *al dente*. Também podem ser cozidas/assadas no forno. Cortar a batata ao meio, no sentido do comprimento, e retirar parte do miolo (deixando aproximadamente 0,5 cm de borda) de cada uma das metades. Reservar o miolo para outras preparações;

- Se preparada com berinjela: retirar as pontas da berinjela e cortá-la ao meio no sentido do seu comprimento ou em quatro pedaços, no sentido da largura, com aproximadamente 5 cm de altura. Retirar o miolo dos pedaços de berinjela (deixando

aproximadamente 0,5 cm de borda) e reservá-lo para outras preparações. Temperar os pedaços de berinjela com uma mistura de óleo, alho batido e sal e levar ao forno (vapor) até ficarem *al dente*;

- Se preparada com tomate: retirar a tampa e o miolo do tomate e temperar com uma mistura de óleo, alho batido e sal;

- Se preparada com pimentão: retirar a tampa e o miolo do pimentão (sementes e película branca) e temperar com uma mistura de óleo, alho batido e sal;

6. Rechear a abobrinha *ou* batata *ou* berinjela *ou* pimentão *ou* tomate com o refogado de leguminosa *ou* PTS e levar ao forno até o legume estar bem assado;

7. Para finalizar, salpicar a outra metade da cebolinha e salsinha picada e servir uma ou mais porções, de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS. Também se deverá ser acrescentado milho *ou* folhosa na preparação e qual folhosa deverá ser utilizada.

Obs.: Se solicitado milho verde na receita, acrescentar o milho verde (sem a água da conserva) no refogado de leguminosa *ou* PTS.

Obs.: Se solicitado folhosa na receita, como escarola *ou* espinafre *ou* couve, acrescentar a folhosa cortada em tiras no refogado de leguminosa *ou* PTS e refogá-la por um tempo para incorporar o sabor.

ABOBRINHA *ou* BERINJELA À ROLÊ COM PASTA DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	60 g
<i>ou</i> Berinjela	45 g
Leguminosa*	35 g
Cebola	10 g
Cenoura	8 g
Vagem	5 g
Pimentão vermelho	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Palito de dente	1,1 unid
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água *ou* mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, misturando bem, até formar uma pasta. Reservar;

6. - Se preparada com abobrinha: retirar as pontas da abobrinha e cortá-la em fatias finas no sentido do seu comprimento. Temperar as fatias com sal e grelhar levemente na chapa com um pouco de óleo ou cozinhar brevemente. Reservar;

- Se preparada com berinjela: retirar as pontas da berinjela e cortá-la em fatias finas no sentido do seu comprimento. Temperar as fatias com sal e grelhar levemente na chapa com um pouco de óleo ou cozinhar brevemente. Reservar;

7. Cortar a cenoura, a vagem e o pimentão (sem as sementes) em palitos e cozinhá-los até ficarem *al dente*, tomando cuidado para não perderem a crocância;

8. Montar as abobrinhas *ou* berinjelas à rolê espalhando a pasta de leguminosa sobre cada fatia de abobrinha *ou* berinjela. Adicionar também uma tira de cenoura, uma de vagem e uma de pimentão, enrolar e prender com o palito de dente;

9. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;

10. Distribuir as abobrinhas *ou* berinjelas à rolê em uma cuba rasa e cobrir com o molho. Servir uma ou duas unidades por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* A leguminosa será definida no cardápio.

ALMÔNDEGA DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Batata em flocos	15 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Alho	0,5 g
Cebolinha e salsinha	0,4 g
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar a PTS;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos até dourar. Acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a batata em flocos, a

farinha de trigo, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela;

5. Esperar esfriar um pouco e modelar as almôndegas;

6. Assar as almôndegas no forno até ficarem bem douradas por fora. Reservar;

7. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;

8. Cobrir as almôndegas com o molho, imediatamente antes da distribuição, e servir duas unidades por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou PTS.

ALMÔNDEGA DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO (SEM GLÚTEN) -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS miúda*	30 g
Cebola	25 g
Farinha de arroz	20 g
Arroz integral	15 g
Limão	8 g
Semente de linhaça	8 g
Cebolinha e salsinha	1,3 g
Alho	0,5 g
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

4. Em outra panela, cozinhar com água e um pouco de sal o arroz integral até ficar *al dente*. Reservar;

5. Triturar a semente de linhaça até formar uma farinha. Deixar esta farinha hidratando por 15 minutos de acordo com a seguinte proporção: para cada colher de sopa de farinha de linhaça, adicionar duas colheres de sopa de água. Reservar;

6. Higienizar os vegetais;

7. No liquidificador, bater a leguminosa e o arroz integral cozidos, juntamente com a cebola, o alho, o suco de limão e o mínimo de água necessário. Em seguida, misturar nesta massa a farinha de arroz, a cebolinha e salsinha picadas e ajustar o sal;

8. Modelar as almôndegas;

9. Assar as almôndegas no forno até ficarem cozidas por dentro e bem douradas por fora. Reservar;

10. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco.

Adicionar o tomate picado, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;

11. Cobrir as almôndegas com o molho, imediatamente antes da distribuição, e servir duas unidades por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

**ALMÔNDEGA DE LEGUMINOSA-PTS COM ABÓBORA *ou* ABOBRINHA AO SUGO
(SEM GLÚTEN) - **

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora <i>ou</i> Abobrinha	30 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	30 g
Cebola	20 g
Farinha de arroz	15 g
Arroz integral	12 g
Limão	6 g
Semente de linhaça	6 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Em outra panela, cozinhar com água e um pouco de sal o arroz integral até ficar *al dente*. Reservar;
5. Triturar a semente de linhaça até formar uma farinha. Deixar esta farinha hidratando por 15 minutos de acordo com a seguinte proporção: para cada colher de sopa de farinha de linhaça, adicionar duas colheres de sopa de água. Reservar;
6. Higienizar os vegetais;
7. Retirar a casca mais dura e sementes da abóbora *ou* as pontas da abobrinha. Processar a abóbora *ou* a abobrinha em ralador fino;
8. No liquidificador, bater a leguminosa e o arroz integral cozidos, juntamente com a cebola, o alho, o suco de limão e o mínimo de água necessário. Em seguida, misturar manualmente nesta massa a farinha de arroz, a abóbora *ou* a abobrinha ralada, a cebolinha e salsinha picadas e ajustar o sal;
9. Modelar as almôndegas;
10. Assar as almôndegas no forno até ficarem cozidas por dentro e bem douradas por fora. Reservar;
11. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o

molho. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;
12. Cobrir as almôndegas com o molho, imediatamente antes da distribuição, e servir duas unidades por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

ALMÔNDEGA DE LEGUMINOSA-PTS COM CENOURA AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Batata em flocos	15 g
Cenoura	15 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Alho	0,5 g
Cebolinha e salsinha	0,4 g
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar levemente a cenoura e processar em ralador fino;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos até dourar. Acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a batata em flocos, a farinha de trigo, a cenoura ralada, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela;

6. Esperar esfriar um pouco e modelar as almôndegas;

7. Assar as almôndegas no forno até ficarem bem douradas por fora. Reservar;

8. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;

9. Cobrir as almôndegas com o molho, imediatamente antes da distribuição, e servir duas unidades por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

BARREADO DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Tomate molho	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,8 g
Cominho	0,15 g
Louro seco	0,01 g
Páprica defumada	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e o louro até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o extrato de tomate, refogando por um tempo. Acrescentar o tomate picado, a leguminosa cozida, o cominho, a páprica defumada, sal a gosto e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* A leguminosa será definida no cardápio.

Obs.: A preparação deverá ficar com sabor bem pronunciado de cominho.

BARREADO DE LEGUMINOSA COM LEGUME

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Legume (<i>consultar tabela 01</i>)**	-
Cebola	20 g
Tomate molho	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,8 g
Cominho	0,15 g
Louro seco	0,01 g
Páprica defumada	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e o louro até que fique macia;
 3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
 4. Higienizar os vegetais;
 5. Proceder modo de preparo do Legume conforme descrito na Tabela 01 (página 05);
 6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o extrato de tomate, refogando por um tempo. Acrescentar o tomate picado, a leguminosa cozida, o legume, o cominho, a páprica defumada, sal a gosto e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação;
 7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.
- * A leguminosa será definida no cardápio.
 ** Poderá ser acrescentado qualquer legume conforme per capita disponíveis na tabela 01 (página 05). O legume será definido no cardápio.
 Obs.: A preparação deverá ficar com sabor bem pronunciado de cominho.

BOLINHO DE FEIJÃO FRADINHO COM VINAGRETE REFOGADO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Feijão fradinho	35 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Vinagrete refogado:	
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Azeite de dendê	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os vegetais;
2. Deixar o feijão fradinho de molho com o dobro de água ou mais, por 24 horas, sob refrigeração. Realizar uma troca de água na metade do processo, facilitando assim a retirada das cascas e pontos pretos do feijão;
3. Escorrer a água do molho e reservar;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos;
5. Bater o feijão fradinho, a cebola refogada, a farinha de trigo e sal a gosto no liquidificador até formar uma massa;
6. Transferir a massa para uma bacia e misturar a cebolinha e salsinha picadas com uma colher de pau;
7. Modelar os bolinhos;
8. Fritar os bolinhos por imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo. Reservar;
9. Preparar o vinagrete refogado: refogar com um pouco de azeite de dendê a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Adicionar sal e a cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo;

10. Cortar o bolinho ao meio, sem parti-los por completo, e rechear com o vinagrete, imediatamente antes da distribuição. Servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

BOLINHO DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a batata em flocos, a farinha de trigo, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela;

5. Esperar esfriar um pouco e modelar os bolinhos;

6. Assar os bolinhos no forno até ficarem bem dourados por fora, e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

BOLINHO DE LEGUMINOSA (SEM GLÚTEN)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	15 g
Farinha de mandioca**	12 g
Óleo de soja	6 ml
Alho	1 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Orégano seco	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
 2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
 3. Higienizar os vegetais;
 4. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Acrescentar a cebola, o alho e o óleo e bater mais um pouco até triturar;
 5. Acrescentar nesta massa batida a cebolinha e salsinha picadas, a farinha de mandioca, sal e orégano a gosto, misturando bem até incorporar os ingredientes;
 6. Deixar a massa descansando sob refrigeração por mais ou menos uma hora, caso necessário;
 7. Modelar os bolinhos;
 8. Assar os bolinhos no forno até ficarem bem dourados por fora, e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.
- * A leguminosa será definida no cardápio.
- **Se a leguminosa descrita for grão-de-bico, utilizar 16g de farinha de mandioca. Se for ervilha seca, utilizar 8g de farinha de mandioca.

BOLINHO DE LEGUMINOSA-PTS COM FOLHOSA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Folhosa (escarola <i>ou</i> espinafre <i>ou</i> couve etc.)*	20 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;
3. Higienizar os vegetais;
4. Cortar a folhosa em tiras finas;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a batata em flocos, a farinha de trigo, a cebolinha e salsinha picadas, a folhosa e sal a gosto. Cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela;
6. Esperar esfriar um pouco e modelar os bolinhos;
7. Assar os bolinhos no forno até ficarem bem dourados por fora e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

CANELONE RECHEADO COM PASTA DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Massa fresca para lasanha*	50 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda**	35 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o tomate picado, refogando por um tempo. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, metade da cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo, misturando bem;

5. Montar os canelones: cobrir uma massa para lasanha com a pasta refogada de leguminosa *ou* de PTS e enrolar. Dispor os canelones em formas, lado a lado, e reservar;

6. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Este molho pode ficar mais ralo, pois será adicionado sobre os canelones para cozinhar-los no forno;

7. Dispor este molho sobre os canelones e levar ao forno até que a massa esteja bem cozida. Para finalizar, salpicar a outra metade da cebolinha e salsinha picada. Os canelones podem ser cortados na metade, para servir 2 pedaços por porção.

* Esta massa para lasanha não pode conter nenhum ingrediente de origem animal.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

CANELONE RECHEADO COM PASTA DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO COM QUEIJO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Massa fresca para lasanha*	50 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda**	25 g
Queijo muçarela	25 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g
Para gratinar:	
Queijo parmesão em peça	2

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

- Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o tomate picado, refogando por um tempo. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, metade da cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo, misturando bem;

- Montar os canelones: cobrir uma massa para lasanha com a pasta refogada de leguminosa *ou* de PTS, adicionar o queijo muçarela por cima (pode ser ralado ou fatiado) e enrolar. Dispor os canelones em formas, lado a lado, e reservar;

- Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Este molho pode ficar mais ralo, pois será adicionado sobre os canelones para cozinhá-los no forno;

- Dispor este molho sobre os canelones, de forma a cobri-los totalmente, salpicar queijo parmesão ralado e levar ao forno até que a massa esteja bem cozida e a superfície gratinada. Para finalizar, salpicar a outra metade da cebolinha e salsinha picada. Os canelones podem ser cortados na metade, para servir 2 pedaços por porção.

* Verificar se a massa para lasanha contém ovos.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

CEBOLA RECHEADA COM FAROFINHA DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola graúda	200 g
Leguminosa ou PTS miúda*	30 g
Farinha de mandioca	10 g
Tomate molho	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos e acrescentar o tomate picado, refogando por mais um tempo. Adicionar a farinha de mandioca e a leguminosa cozida ou a PTS hidratada, mexendo sempre. No final, acrescentar a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto. Reservar;

5. Descascar a cebola e ferventar brevemente em água. Em seguida, retirar a parte superior e seu miolo, deixando de uma a duas pétalas de cebola, de forma que seja possível recheá-la. Temperar seu interior com sal. Reservar o miolo para outras preparações;

6. Rechear a cebola com a farofinha de leguminosa e assar no forno até a cebola ficar totalmente dourada. Servir uma unidade por pessoa (ou mais, se necessário), de modo que atenda à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou PTS.

CHARUTO DE LEGUMINOSA AO SUGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	80 g
Leguminosa*	35 g
Limão	3 g
Alho	0,5 g
Hortelã	0,2 g
Palito de dente	1,1 unid
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos. Acrescentar a leguminosa cozida, o suco de limão, a hortelã picada e sal a gosto, misturando bem. Cozinhar por mais um tempo. Reservar;
6. Retirar a base mais dura (talo/miolo) do repolho e colocar em água fervente com um pouco de sal ou no vapor até as folhas se soltarem;
7. Adicionar o refogado de leguminosa no centro de cada folha de repolho e enrolar em forma de charutinho, prendendo bem com um palito de dente para não soltar. Reservar;
8. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;
9. Agregar os charutos no molho e deixar ferver até a folha ficar bem macia e cozida. Pode-se também dispor os charutos em uma forma, cobrir com molho e cozinhar no forno;
10. Servir uma ou duas unidades por pessoa, de modo que atenda à porção estabelecida.

* A leguminosa será definida no cardápio.

CHARUTO DE LEGUMINOSA E PIMENTÕES AO SUGO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Repolho verde	80 g
Leguminosa*	35 g
Pimentão verde	4 g
Pimentão vermelho	4 g
Limão	3 g
Alho	0,5 g
Hortelã	0,2 g
Palito de dente	1,1 unid
Molho sugo:	
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;

5. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos. Adicionar os pimentões (sem as sementes) também picados e refogar até murchar. Acrescentar a leguminosa cozida, o suco de limão, a hortelã picada e sal a gosto, misturando bem e cozinhar por mais um tempo. Reservar;
 6. Retirar a base mais dura (talo/miolo) do repolho e colocar em água fervente com um pouco de sal ou no vapor até as folhas se soltarem;
 7. Adicionar o refogado de leguminosa no centro de cada folha de repolho e enrolar em forma de charutinho, prendendo bem com um palito de dente para não soltar. Reservar;
 8. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;
 9. Agregar os charutos no molho e deixar ferver até a folha ficar bem macia e cozida. Pode-se também dispor os charutos em uma forma, cobrir com molho e cozinhar no forno;
 10. Servir uma ou duas unidades por pessoa, de modo que atenda à porção estabelecida.
- * A leguminosa será definida no cardápio.

CHILLI VEGANO   

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Cebola	20 g
Feijão cavalo	20 g
Tomate molho	20 g
PTS média	15 g
Extrato de tomate	5 g
Pimentão vermelho	5 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,5 g
Páprica doce	0,05 g
Colorau	0,025 g
Cominho	qsp
Molho de pimenta	qsp
Pimenta-do-reino	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão cavalo de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar o feijão cavalo;
4. Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
5. Higienizar os vegetais;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o extrato de tomate, refogando por mais um tempo. Em seguida, acrescentar o pimentão (sem as sementes) e o tomate picados em cubos miúdos;

7. Acrescentar o feijão cavalo cozido e a PTS hidratada, a páprica doce, o colorau, o cominho, o molho de pimenta, a pimenta-do-reino e o sal a gosto, e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação;
8. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

COXINHA DE BATATA *ou* CHUCHU RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Massa:	
Batata <i>ou</i>	30 g
Chuchu	50 g
Farinha de trigo	20 g
Cebola	10 g
Alho	0,5 g
Orégano seco <i>ou</i> Manjerona desidratada	qsp
Recheio:*	
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda**	35 g
Cebola	10 g
Alho	0,5 g
Para empanar:	
Farinha de rosca	10 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

- Para preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada e sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Para preparar a massa:

- Se preparada com batata: descascar, cortar em pedaços pequenos ou médios e cozinhar a batata com um pouco de sal até ficar bem macia. Escorrer a água e amassar a batata formando um purê;

- Se preparada com chuchu: descascar, retirar o miolo e cortar o chuchu em pedaços pequenos ou médios. Cozinhar o legume com um pouco de sal até ficar bem macio. Escorrer a água e amassar o chuchu formando um purê;

- Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o purê de batata *ou* chuchu, sal e orégano *ou* manjerona a gosto. Enquanto refogar, o chuchu irá soltar uma água. Ir adicionando a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre, até formar a consistência de massa de coxinha. Ajustar o sal (se necessário);

7. Modelar as coxinhas (envolver o recheio de refogado de leguminosa *ou* PTS com a massa) e empaná-las em farinha de rosca;

8. Fritar as coxinhas por imersão até ficarem douradas por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

*Se for utilizar azeitona no recheio: adicionar 4g de azeitona fatiada (sem a água da conserva) no recheio.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

CROQUETE DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Batata comum	30 g
Cebola	15 g
Farinha de rosca	10 g
Farinha de trigo	10 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Descascar e cozinhar a batata com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e amassar a batata;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida, a batata amassada e a cebolinha e salsinha picadas, misturando bem. Adicionar a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre sobre o fogo, até dar o ponto para moldar. Ajustar o sal (se necessário);
7. Deixar a massa descansando sob refrigeração por mais ou menos uma hora, caso necessário;
8. Modelar os croquetes e empanar na farinha de rosca;
9. Fritar os croquetes por imersão até ficarem bem dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* A leguminosa será definida no cardápio.

CROQUETE DE LEGUMINOSA (SEM GLÚTEN)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Batata comum	30 g
Cebola	15 g
Farinha de mandioca	10 g

Amido de milho	5 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Descascar e cozinhar a batata com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficar *al dente*. Escorrer a água e amassar a batata;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida, a batata amassada e a cebolinha e salsinha picadas, misturando bem. Adicionar o amido de milho, aos poucos, mexendo sempre sobre o fogo, até dar o ponto para moldar. Ajustar o sal (se necessário);
7. Deixar a massa descansando sob refrigeração por mais ou menos uma hora, caso necessário;
8. Modelar os croquetes e empanar na farinha de mandioca;
9. Fritar os croquetes por imersão até ficarem bem dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* A leguminosa será definida no cardápio.

CUSCUZ COM LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de milho	30 g
Leguminosa*	30 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Ervilha em conserva	10 g
Milho verde em conserva	10 g
Azeitona verde fatiada	5 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Ovo	0,2 unid

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais e os ovos;
5. Cozinhar os ovos até a gema ficar bem cozida (de 10 a 12 minutos), descascar e cortar em rodela. Reservar;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o extrato de tomate, refogando por mais um tempo;

7. Acrescentar o tomate picado, a leguminosa cozida, a ervilha, o milho e a azeitona fatiada (sem a água da conserva), a cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo, misturando bem;

8. Acrescentar a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre sobre o fogo, até obter uma mistura consistente e úmida, mas não muito dura. Dispor sobre a preparação as rodela de ovos. Ajustar o sal (se necessário).

* A leguminosa será definida no cardápio.

CUSCUZ VEGANO COM LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de milho	30 g
Leguminosa*	30 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Ervilha em conserva	10 g
Milho verde em conserva	10 g
Azeitona verde fatiada	5 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais e os ovos;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o extrato de tomate, refogando por mais um tempo;
7. Acrescentar o tomate picado, a leguminosa cozida, a ervilha, o milho e a azeitona fatiada (sem a água da conserva), a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo, misturando bem;
8. Acrescentar a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre sobre o fogo, até obter uma mistura consistente e úmida, mas não muito dura.

* A leguminosa será definida no cardápio.

EMPADÃO DE LEGUMINOSA-PTS COM ABÓBORA E ESPINAFRE -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Abóbora cabotiá	50 g
Espinafre	30 g
Leguminosa ou PTS miúda*	35 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Orégano seco	qsp
Massa:	
Farinha de trigo	65 g

Margarina**	16 g
Amido de milho	2 g
Óleo de soja	qsp
Açafrão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

- Cortar a abóbora ao meio, retirar as sementes, temperar a parte interna com um pouco de sal e cozinhar em forno (vapor) até ficar *al dente*. Em seguida, descascar e cortar a abóbora em pedaços pequenos;

- Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar a abóbora picada, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, o espinafre cortado em tiras finas, o orégano e sal a gosto, refogando por mais um tempo. No final, adicionar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

- Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a margarina em temperatura ambiente aos poucos, sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;

- Separar cerca de 20% do volume total da massa para cobrir os empadões;

- Em uma superfície de inox, abrir a massa com um rolo para que fique o mais fina possível. Dispor esta massa no fundo e nas laterais da forma. Tomar cuidado para que as laterais das formas fiquem com uma quantidade de massa bem fina;

- Acomodar o refogado de leguminosa *ou* de PTS já morno sobre a massa e cobrir com a massa restante aberta com rolo;

- Pincelar a superfície com uma mistura de óleo e açafrão para dar cor ao empadão, assar no forno até a massa ficar cozida e dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

EMPADÃO DE LEGUMINOSA-PTS COM BRÓCOLIS E MILHO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Brócolis	35 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	10 g
Milho verde em conserva	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

Alho	0,5 g
Orégano seco	qsp
Massa:	
Farinha de trigo	65 g
Margarina**	16 g
Amido de milho	2 g
Óleo de soja	qsq
Açafrão	qsq

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Separar os floretes do brócolis e cortar os talos com aproximadamente 2 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule. Cozinhá-lo com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficar *al dente*;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar o brócolis cozido, o milho (sem a água da conserva), a leguminosa cozida ou a PTS hidratada, o orégano e sal a gosto, refogando por mais um tempo. No final, adicionar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

6. Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a margarina em temperatura ambiente aos poucos e sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;

7. Separar cerca de 20% do volume total da massa para cobrir os empadões;

8. Em uma superfície de inox, abrir a massa com um rolo para que fique o mais fina possível. Dispor esta massa no fundo e nas laterais da forma. Tomar cuidado para que as laterais das formas fiquem com uma quantidade de massa bem fina;

9. Acomodar o refogado de leguminosa ou de PTS já morno sobre a massa e cobrir com a massa restante aberta com rolo;

10. Pincelar a superfície com um pouco de óleo de soja e açafrão, assar no forno até a massa ficar cozida e dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou PTS.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

EMPADÃO DE LEGUMINOSA-PTS COM CENOURA E VAGEM -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cenoura	20 g
Vagem	20 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Orégano seco	qsp
Massa:	
Farinha de trigo	65 g
Margarina**	16 g
Amido de milho	2 g
Óleo de soja	qsp
Açafrão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). Retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em pedaços pequenos, parecidos com os de cenoura. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficarem *al dente*;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar a cenoura e a vagem cozida, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, o orégano e sal a gosto, refogando por mais um tempo. No final, adicionar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

6. Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a margarina em temperatura ambiente aos poucos e sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;

7. Separar cerca de 20% do volume total da massa para cobrir os empadões;

8. Em uma superfície de inox, abrir a massa com um rolo para que fique o mais fina possível. Dispor esta massa no fundo e nas laterais da forma. Tomar cuidado para que as laterais das formas fiquem com uma quantidade de massa bem fina;

9. Acomodar o refogado de leguminosa *ou* de PTS já morno sobre a massa e cobrir com a massa restante aberta com rolo;

10. Pincelar a superfície com óleo de soja e açafrão, assar no forno até a massa ficar cozida e dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

EMPADÃO DE LEGUMINOSA-PTS COM LEGUMES -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Brócolis	15 g
Cenoura	15 g
Couve-flor	15 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Orégano seco	qsp
Massa:	
Farinha de trigo	65 g
Margarina**	16 g
Amido de milho	2 g
Óleo de soja	qsp
Açafrão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Separar os floretes do brócolis e da couve-flor e cortar os talos com aproximadamente 1 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em cubos pequenos (aproximadamente 1 x 1 cm). Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficarem *al dente*;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar os legumes cozidos, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, o orégano e sal a gosto, refogando por mais um tempo. No final, adicionar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

6. Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a margarina em temperatura ambiente aos poucos e sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos;

7. Separar cerca de 20% do volume total da massa para cobrir os empadões;

8. Em uma superfície de inox, abrir a massa com um rolo para que fique o mais fina possível. Dispor esta massa no fundo e nas laterais da forma. Tomar cuidado para que as laterais das formas fiquem com uma quantidade de massa bem fina;
 9. Acomodar o refogado de leguminosa *ou* de PTS já morno sobre a massa e cobrir com a massa restante aberta com rolo;
 10. Pincelar a superfície com óleo de soja e açafrão, assar no forno até a massa ficar cozida e dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.
- ** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

EMPADÃO - MASSA DE FARINHA DE ARROZ (SEM GLÚTEN)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	30 g
Farinha de arroz	25 g
Óleo de soja	7 ml
Açafrão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa em liquidificador até formar uma massa;
4. Adicionar aos poucos na massa da leguminosa o óleo e a farinha de arroz misturada com um pouco de sal e açafrão, sovando bem até obter uma massa de consistência firme.

* A leguminosa será definida no cardápio.

EMPADÃO - MASSA DE FARINHA DE GRÃO-DE-BICO (SEM GLÚTEN)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de grão-de-bico	50 g
Óleo de soja	10 ml

MODO DE PREPARO:

1. Misturar a farinha de grão-de-bico com o óleo e um pouco de sal, sovando bem até obter uma massa de consistência firme.

ESCONDIDINHO DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Aipim	90 g
Batata em flocos	5 g
Margarina*	5 g
Recheio:	
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda**	35 g
Cebola	15 g

Tomate molho	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada e sal a gosto. No final, adicionar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

5. Cozinhar o aipim com um pouco de sal até ficar bem macio e retirar os fios que se soltam dele;

6. Bater o aipim cozido com um pouco da água do cozimento até ficar na consistência de purê firme, acrescentar a margarina e a batata em flocos, misturando bem até toda a margarina estar bem derretida;

7. Montar o escondidinho em formas com uma camada de purê de aipim por baixo, o refogado de leguminosa *ou* de PTS no meio e novamente purê para cobrir;

8. Assar o escondidinho em forno combinado e, nos últimos minutos, utilizar a opção "gratinar". Cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

ESPETINHO DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Para montar:	
Cebola	25 g
Quiabo <i>ou</i> Tomate**	20 g
Pimentão verde	7 g
Pimentão vermelho	7 g
Espeto de madeira	1,05 unid

MODO DE PREPARO:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Acrescentar a cebola e o alho à massa de leguminosa no liquidificador e bater mais um pouco até triturá-los. Se necessário, adicionar um pouco de óleo de soja para bater;
6. Agregar nesta massa batida a cebolinha e salsinha picadas, a farinha de trigo, a batata em flocos e sal a gosto, misturando bem manualmente até incorporar os ingredientes;
7. Deixar a massa descansando sob refrigeração por mais ou menos uma hora, caso necessário;
8. Modelar bolinhas com esta massa, de forma a montar cada espetinho com três bolinhas. Reservar;
9. Cortar os pimentões (sem as sementes) em pedaços, o quiabo em cubos *ou* o tomate em bandas e a cebola em pétalas, todos com aproximadamente 3 cm, e temperá-los com um pouco de sal;
10. Montar os espetinhos iniciando e finalizando com a bolinha de leguminosa. Intercalar os legumes com as bolinhas;
11. Assar os espetinhos em forno ou fritar por imersão até as bolinhas ficarem cozidas no centro e bem douradas por fora, deixando escorrer o excesso de óleo. Tomar cuidado para os legumes não desmancharem. Servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Se forem fritos, fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* A leguminosa será definida no cardápio.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com quiabo ou tomate.

ESPETINHO DE PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
PTS graúda	35 g
Molho de soja	qsp
Para montar:	
Cebola	25 g
Quiabo <i>ou</i> Tomate*	20 g
Pimentão verde	7 g
Pimentão vermelho	7 g
Espeto de madeira	1,05 unid

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Esta água deve estar temperada (exemplo: água e molho de soja). Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
2. Higienizar os vegetais;
3. Cortar os pimentões (sem as sementes) em pedaços, o quiabo em cubos *ou* o tomate em bandas e a cebola em pétalas, todos com aproximadamente 3 cm, e temperá-los com um pouco de sal;
4. Montar os espetinhos iniciando e finalizando com a PTS graúda hidratada e temperada. Intercalar os legumes com a PTS;

5. Assar os espetinhos em forno ou fritar por imersão, deixando escorrer o excesso de óleo. Tomar cuidado para os legumes não desmancharem. Servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Se forem fritos, fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com quiabo ou tomate.

ESPETINHO DE LEGUMINOSA À MILANESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Para montar:	
Cebola	25 g
Quiabo <i>ou</i> Tomate**	20 g
Pimentão verde	15 g
Espeto de madeira	1,05 unid
Massinha:	
Farinha de trigo	8 g
Água	qsp
Sal	qsp
Para empanar:	
Farinha de rosca	22 g
Farinha de trigo	8 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Acrescentar a cebola e o alho à massa de leguminosa no liquidificador e bater mais um pouco até triturá-los. Se necessário, adicionar um pouco de óleo de soja para bater;
6. Agregar nesta massa batida a cebolinha e salsinha picadas, a farinha de trigo, a batata em flocos e sal a gosto, misturando bem manualmente até incorporar os ingredientes;
7. Deixar a massa descansando sob refrigeração por mais ou menos uma hora, caso necessário;
8. Modelar bolinhas com esta massa, de forma a montar cada espetinho com três bolinhas. Reservar;
9. Cortar os pimentões (sem as sementes) em pedaços, o quiabo em cubos *ou* o tomate em bandas e a cebola em pétalas, todos com aproximadamente 3 cm, e temperá-los com um pouco de sal;
10. Montar os espetinhos iniciando e finalizando com a bolinha de leguminosa. Intercalar os legumes com as bolinhas. Reservar;

11. Preparar a massinha: misturar bem a farinha de trigo e sal a gosto com a água, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
12. Passar os espetinhos primeiro na farinha de trigo, em seguida nessa massa, escorrendo seu excesso. Por fim, passá-los na farinha de rosca;
13. Fritar os espetinhos em imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, e deixar escorrer o excesso de óleo. Tomar cuidado para os legumes não desmancharem. Servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* A leguminosa será definida no cardápio.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com quiabo ou tomate.

ESPETINHO DE PTS À MILANESA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
PTS graúda	35 g
Molho de soja	qsp
Para montar:	
Cebola	25 g
Quiabo <i>ou</i> Tomate*	20 g
Pimentão verde	15 g
Espeto de madeira	1,05 unid
Massinha:	
Farinha de trigo	8 g
Água	qsp
Sal	qsp
Para empanar:	
Farinha de rosca	22 g
Farinha de trigo	8 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Esta água deve estar temperada (exemplo: água e molho de soja). Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
2. Higienizar os vegetais;
3. Cortar os pimentões (sem as sementes) em pedaços, o quiabo em cubos *ou* o tomate em bandas e a cebola em pétalas, todos com aproximadamente 3 cm, e temperá-los com um pouco de sal;
4. Montar os espetinhos iniciando e finalizando com a PTS graúda hidratada e temperada. Intercalar os legumes com a PTS;
5. Preparar a massinha: misturar bem a farinha de trigo e sal a gosto com a água, até ficar uma massa homogênea e não muito grossa;
6. Passar os espetinhos primeiro na farinha de trigo, em seguida nessa massa, escorrendo seu excesso. Por fim, passá-los na farinha de rosca;
7. Fritar os espetinhos em imersão, deixando escorrer o excesso de óleo. Tomar cuidado para os legumes não desmancharem. Servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com quiabo ou tomate.

**ESPETINHO DE LEGUMINOSA (SEM GLÚTEN) **

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	15 g
Farinha de mandioca	12 g
Óleo de soja	6 ml
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	1 g
Para montar:	
Cebola	25 g
Quiabo <i>ou</i> Tomate**	20 g
Pimentão verde	7 g
Pimentão vermelho	7 g
Espeto de madeira	1,05 unid

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Acrescentar a cebola e o alho à massa de leguminosa no liquidificador e bater mais um pouco até triturá-los. Se necessário, adicionar um pouco de óleo de soja para bater;
6. Agregar nesta massa batida a cebolinha e salsinha picadas, a farinha de mandioca, e sal a gosto, misturando bem manualmente até incorporar os ingredientes;
7. Deixar a massa descansando sob refrigeração por mais ou menos uma hora, caso necessário;
8. Modelar bolinhas com esta massa, de forma a montar cada espetinho com três bolinhas. Reservar;
9. Cortar os pimentões (sem as sementes) em pedaços, o quiabo em cubos *ou* o tomate em bandas e a cebola em pétalas, todos com aproximadamente 3 cm, e temperá-los com um pouco de sal;
10. Montar os espetinhos iniciando e finalizando com a bolinha de leguminosa. Intercalar os legumes com as bolinhas;
11. Assar os espetinhos em forno ou fritar por imersão até as bolinhas ficarem cozidas no centro e bem douradas por fora, deixando escorrer o excesso de óleo. Tomar cuidado para os legumes não desmancharem. Servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

Obs.: Se forem fritos, fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* A leguminosa será definida no cardápio.

** Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com quiabo ou tomate.

ESTROGONOFE DE FEIJÃO BRANCO COM BERINJELA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	80 g
Champignon em conserva	10 g
Molho vermelho:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Catchup	4 g
Extrato de tomate	4 g
Molho de mostarda	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Creme de feijão:	
Feijão branco	35 g
Noz moscada	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão branco de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer o feijão branco e reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Preparar o molho vermelho: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, o catchup, o molho de mostarda, o champignon e o sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
6. Preparar o creme de feijão: bater no liquidificador o feijão branco com um pouco de água até formar um creme homogêneo. Adicionar noz moscada moída;
7. Tirar as pontas da berinjela e cortá-la em cubos pequenos. Chapear com um pouco de óleo;
8. Agregar à berinjela chapeada ao molho vermelho, o molho branco e o champignon fatiado (sem a água da conserva) e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. Ajustar o sal (se necessário).

ESTROGONOFE DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS graúda*	30 g
Champignon em conserva	10 g
Molho vermelho:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Catchup	4 g
Extrato de tomate	4 g
Molho de mostarda	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho branco:	
Farinha de trigo ou Farinha de	5 g

arroz**	
Margarina***	3 g
Noz moscada	0,03 g
Água	qsp

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS graúda:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o molho vermelho: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, o catchup, o molho de mostarda e sal e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

5. Preparar o molho branco: derreter a margarina, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar a água aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Adicionar noz moscada moída;

6. Agregar à leguminosa cozida *ou* à PTS graúda hidratada o molho vermelho, o molho branco e o champignon fatiado (sem a água da conserva) e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. Ajustar o sal (se necessário).

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

Obs.: Esta preparação deve ser elaborada com PTS graúda. Quando servida em dia de Estrogonofe de Carne, utilizar PTS graúda escura. Quando servida em dia de Estrogonofe de Frango, utilizar PTS graúda clara.

** Podem ser testados outros tipos de farinha.

**** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

FALAFEL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Grão-de-bico	50 g
Cebola	20 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g
Hortelã	0,07 g
Fermento em pó	qsp
Páprica doce	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o grão-de-bico de molho com o dobro de água ou mais, por 24 horas, sob refrigeração. Realizar uma troca de água na metade do processo;

2. Escorrer a água do molho e reservar o grão-de-bico;

3. Higienizar os vegetais;
 4. Bater o grão-de-bico demolido (sem cozinhar) no liquidificador juntamente com a cebola, o alho, a cebolinha, a salsinha e a hortelã, até formar uma massa;
 5. Acrescentar na massa batida o fermento em pó, a páprica doce e sal a gosto, misturando bem até incorporar todos os ingredientes;
 6. Modelar o falafel;
 7. Fritar por imersão até o falafel estar cozido no centro e dourado por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir duas unidades por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.
- Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

FEIJOADA VEGANA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Couve-flor	30 g
Brócolis	30 g
Batata doce	20 g
Cebola	20 g
Feijão cavalo	20 g
Cenoura	15 g
PTS graúda	10 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g
Alho	0,5 g
Louro seco	0,05 g
Páprica defumada	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão cavalo de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água e louro até que fique macio;
3. Reservar o feijão cavalo, junto com a água do cozimento;
4. Deixar a PTS graúda de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer bem o excesso de água;
5. Higienizar os vegetais;
6. Cortar o brócolis e a couve-flor em floretes e picar os talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos). Retirar as pontas e partes escuras da batata doce (manter a casca) e cortá-la em pedaços médios (aproximadamente 4 x 4 cm). Descascar levemente a cenoura e cortá-la em rodela média (com aproximadamente 4 cm de largura);
7. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
8. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o feijão cozido, junto com a água da cocção, e deixar cozinhando até engrossar o caldo. Pode-se utilizar um pouco do caldo da cocção do feijão do dia (se feijão preto e se não possuir nenhum ingrediente de origem animal) para auxiliar a deixar o caldo mais grosso;

9. Adicionar a PTS graúda hidratada, os legumes cozidos e a páprica defumada e deixar cozinhando para encorpar o caldo. Ajustar o sal (se necessário);
10. Para finalizar, adicionar cebolinha e salsinha picadas.

FRICASSÊ DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	30 g
Creme de milho:	
Milho verde em conserva	15 g
Farinha de trigo	8 g
Margarina**	5 g
Água	qsp
Refogado:	
Tomate molho	20 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o creme de milho: derreter a margarina, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar a água aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Bater $\frac{3}{4}$ do milho (sem a água da conserva) em liquidificador e juntar ao molho, misturando bem. Reservar o restante dos grãos de milho inteiros. Reservar;

5. Preparar o refogado: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;

6. Agregar à leguminosa cozida *ou* à PTS hidratada o creme de milho, o refogado, o restante do milho que estava reservado, e deixar cozinhar por mais um tempo para incorporar o sabor. Ajustar a consistência do molho e o sal (se necessário).

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

GOULASH DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS graúda*	30 g
Tomate molho	20 g
Batata comum	15 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Vagem	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar a batata e cortar em pedaços médios (aproximadamente uma unidade média cortada em 6 a 8 pedaços), descascar levemente a cenoura e cortá-la em palitos (de aproximadamente 3 cm) e retirar as pontas e fios da vagem e cortá-la em palitos (do mesmo tamanho da cenoura);

5. Cozinhar os legumes com um pouco de sal até ficarem macios. Atentar para o tempo de cocção de cada legume para não desmancharem. Reservar;

6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e adicionar o tomate picado, cozinhando por mais um tempo. Acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS, os legumes cozidos e sal a gosto;

7. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à preparação para encorpar o molho. Ajustar o sal (se necessário);

8. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

GRÃO-DE-BICO À INDIANA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Grão-de-bico	35 g
Tomate molho	20 g
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	0,4 g
Canela em pó	qsp
Curry em pó	qsp
Cravo moído	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o grão-de-bico de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar o grão-de-bico;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos e acrescentar o tomate picado, cozinhando por mais um tempo, até formar um molho. Adicionar o grão-de-bico, canela, curry, cravo e sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, a batata em flocos, a farinha de trigo e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e desprender do fundo da panela;
5. Esperar esfriar um pouco, se necessário, e abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox. Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;
6. Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;
7. Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS (SEM GLÚTEN) -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Farinha de aveia	20 g
Cebola	15 g
Óleo de soja	7 ml
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Para hambúrguer de leguminosa: bater no liquidificador a leguminosa juntamente com a cebola, o alho, a cebolinha, a salsinha, o óleo e sal a gosto, até formar uma massa;

5. Para o hambúrguer de PTS: bater no liquidificador a cebola, o alho, a cebolinha, a salsinha, o óleo e sal a gosto, até formar uma massa. Transferir esta massa para um recipiente e misturar manualmente a PTS hidratada;

6. Acrescentar na massa de leguminosa *ou* PTS formada a farinha de aveia e misturar bem;

7. Abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox. Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;

8. Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;

9. Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS À ESCABECHE -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g
Molho à escabeche:	
Tomate molho	25 g

Cebola	20 g
Azeitona verde fatiada	5 g
Extrato de tomate	4 g
Pimentão verde	2 g
Pimentão vermelho	2 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o molho à escabeche: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a azeitona fatiada (sem a água da conserva), os pimentões picados ou fatiados (sem as sementes) e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, adicionar metade da cebolinha e salsinha picadas. Tomar cuidado para não deixar o molho muito ralo. Reservar;

5. Preparar o hambúrguer: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, a batata em flocos, a farinha de trigo e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e desprender do fundo da panela;

6. Esperar esfriar um pouco, se necessário, e abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox. Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;

7. Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;

8. Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora, dispor o molho à escabeche sobre os hambúrgueres imediatamente antes da distribuição e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS À PIZZAILOLO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g
Molho à pizzaiolo:	

Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Queijo muçarela em peça	10 g
Alho	0,2 g
Orégano seco	0,03 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

- Preparar o molho à pizzaiolo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, o orégano e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo até encorpar o molho. Reservar;

- Preparar o hambúrguer: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, a batata em flocos, a farinha de trigo e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e desprender do fundo da panela;

- Esperar esfriar um pouco, se necessário, e abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox. Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;

- Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;

- Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora, dispor o molho à pizzaiolo sobre os hambúrgueres imediatamente antes da distribuição, salpicar queijo muçarela ralado e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS COM ABACAXI GRELHADO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abacaxi	50 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar o abacaxi e cortar em rodela finas (aproximadamente 0,5 cm de espessura) e, em seguida, na metade, em formato de meia lua. Grelhar as rodela de abacaxi dos dois lados em chapa ou frigideira aquecida (se necessário, utilizar um pouco de óleo). Reservar;

5. Preparar o hambúrguer: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, a batata em flocos, a farinha de trigo e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e desprender do fundo da panela;

6. Esperar esfriar um pouco, se necessário, e abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox. Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;

7. Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;

8. Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora;

9. Servir um hambúrguer e um pedaço de abacaxi grelhado por pessoa, de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS COM PÁPRICA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g
Páprica doce	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, a

batata em flocos, a farinha de trigo, a páprica doce e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e desprender do fundo da panela;

5. Esperar esfriar um pouco, se necessário, e abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox.

Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;

6. Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;

7. Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

HAMBÚRGUER DE LEGUMINOSA-PTS NA MOSTARDA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Batata em flocos	10 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1 g
Alho	0,5 g
Molho mostarda:	
Cebola	10 g
Molho de mostarda	4 g
Amido de milho	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o molho mostarda: diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e reservar. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, agregar o amido de milho diluído em água e sal a gosto, mexendo sempre para não empelotar, até obter uma consistência de mingau. Acrescentar o molho de mostarda aos poucos. Reservar;

5. Preparar o hambúrguer: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, a batata em flocos, a farinha de trigo e sal a gosto, mexendo sempre até obter uma massa homogênea e desprender do fundo da panela;

6. Esperar esfriar um pouco, se necessário, e abrir a massa com um rolo, de forma uniforme (com aproximadamente 1,5 cm de espessura) sobre uma superfície de inox. Usar papel filme para a massa não grudar no rolo;

7. Modelar os hambúrgueres utilizando um aro;

8. Chapear os hambúrgueres com um pouco de óleo até ficarem bem dourados por fora, dispor o molho mostarda sobre os hambúrgueres imediatamente antes da distribuição e servir uma unidade por pessoa de forma a atender a porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LASANHA DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO COM QUEIJO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	30 g
Tomate molho	30 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Molho branco:	
Leite integral	35 ml
Farinha de trigo	8 g
Manteiga	4 g
Noz moscada	0,05 g
Para intercalar com os molhos:	
Massa seca para lasanha**	25 g
Queijo muçarela fatiado	25 g
Cobertura:	
Queijo parmesão em peça	2 g

** Se utilizada massa fresca para lasanha: 50 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Adicionar noz moscada moída e sal a gosto;

6. Se preparada com massa seca para lasanha, cozinhá-la em uma panela com água abundante até ficar *al dente*. Se preparada com a massa fresca, pode-se pular para a etapa seguinte;

7. Montar a lasanha em formas intercalando camadas de molho de leguminosa *ou* PTS, fatias de queijo muçarela e molho branco. A primeira camada, que cobre o fundo da forma, deve ser de molho de leguminosa *ou* PTS. Intercalar os ingredientes quantas vezes for necessário até chegar a dois dedos da borda da forma;

8. Finalizar as formas sempre com: molho branco, queijo muçarela e queijo parmesão (de peça) ralado (para gratinar);

9. Assar no forno até a massa ficar cozida e a cobertura gratinada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

Obs.: Verificar a lista de ingredientes da massa para lasanha para verificar se contém ovos.

LASANHA DE LEGUMINOSA-PTS COM ABOBRINHA *ou* BERINJELA COM QUEIJO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda	30 g
Tomate molho	30 g
Abobrinha <i>ou</i> Berinjela	20 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	1 g
Molho branco:	
Leite integral	35 ml
Farinha de trigo	8 g
Manteiga	4 g
Noz moscada	0,05 g
Para intercalar com os molhos:	
Massa seca para lasanha**	25 g
Queijo muçarela fatiado	25 g
Cobertura:	
Queijo parmesão em peça	2 g

** Se utilizada massa fresca para lasanha: 50 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Retirar as pontas da abobrinha *ou* da berinjela e cortá-la em cubos pequenos (aproximadamente 2 x 2 cm);

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a abobrinha *ou* berinjela em cubos, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos até a abobrinha *ou* berinjela ficarem *al dente*. Reservar;
 6. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Adicionar noz moscada moída e sal a gosto;
 7. Se preparada com massa seca para lasanha, cozinhar-la em uma panela com água abundante até ficar *al dente*. Se preparada com a massa fresca, pode-se pular para a etapa seguinte;
 8. Montar a lasanha em formas intercalando camadas de molho de leguminosa *ou* PTS, fatias de queijo muçarela e molho branco. A primeira camada, que cobre o fundo da forma, deve ser de molho de leguminosa *ou* PTS. Intercalar os ingredientes quantas vezes for necessário até chegar a dois dedos da borda da forma;
 9. Finalizar as formas sempre com: molho branco, queijo muçarela e queijo parmesão (de peça) ralado (para gratinar);
 10. Assar no forno até a massa ficar cozida e a cobertura gratinada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.
- Obs.: Verificar a lista de ingredientes da massa para lasanha para verificar se contém ovos.

LASANHA DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO VEGANA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda	30 g
Molho sugo:	
Tomate molho	50 g
Cebola	30 g
Extrato de tomate	10 g
Cebolinha e salsinha	2 g
Alho	0,5 g
Para intercalar com o molho:	
Massa seca para lasanha**	25 g

* Se utilizada massa fresca para lasanha: 50 g

** Massa obrigatoriamente vegana

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;
 5. Se preparada com massa seca para lasanha, cozinhá-la em uma panela com água abundante até ficar *al dente*. Se preparada com a massa fresca, pode-se pular para a etapa seguinte;
 6. Montar a lasanha em formas intercalando camadas de molho de leguminosa *ou* PTS. A primeira camada, que cobre o fundo da forma, deve ser de molho de leguminosa *ou* PTS. Intercalar os ingredientes quantas vezes for necessário até chegar a dois dedos da borda da forma;
 7. Assar no forno até a massa ficar cozida e a cobertura gratinada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LASANHA DE LEGUMINOSA-PTS COM ABOBRINHA *ou* BERINJELA VEGANA



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda	30 g
Abobrinha ou berinjela	20 g
Molho sugo:	
Tomate molho	50 g
Cebola	30 g
Extrato de tomate	10 g
Cebolinha e salsinha	2 g
Alho	0,5 g
Para intercalar com o molho:	
Massa seca para lasanha*	25 g

* Se utilizada massa fresca para lasanha: 50 g

** Massa obrigatoriamente vegana

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
4. Retirar as pontas da abobrinha *ou* da berinjela e cortá-la em cubos pequenos (aproximadamente 2 x 2 cm);
5. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a abobrinha *ou*

berinjela em cubos, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos até a abobrinha ou berinjela ficarem *al dente*. Reservar;

6. Se preparada com massa seca para lasanha, cozinhá-la em uma panela com água abundante até ficar *al dente*. Se preparada com a massa fresca, pode-se pular para a etapa seguinte;

7. Montar a lasanha em formas intercalando camadas de molho de leguminosa ou PTS com a massa. A primeira camada, que cobre o fundo da forma, deve ser de molho de leguminosa ou PTS. Intercalar os ingredientes quantas vezes for necessário até chegar a dois dedos da borda da forma;

8. Assar no forno até a massa ficar cozida e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou PTS.

LEGUMINOSA AGRIDOCE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abacaxi	50 g
Leguminosa*	35 g
Cebola	10 g
Molho de soja	10 ml
Açúcar	3 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Descascar o abacaxi e cortar em rodela finas (aproximadamente 0,5 cm de espessura) e, em seguida, na metade, em formato de meia lua;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, adicionar o molho de soja, o abacaxi (assar o abacaxi com açúcar salpicado), a leguminosa, sal a gosto e cozinhar brevemente para incorporar o sabor. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja.

* A leguminosa será definida no cardápio.

LEGUMINOSA AO CURRY

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Curry em pó	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
 4. Higienizar os vegetais;
 5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida, um pouco de água, o curry em pó, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor;
 6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.
- * A leguminosa será definida no cardápio.

LEGUMINOSA XADREZ

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Tomate salada	20 g
Molho de soja	10 ml
Pimentão verde	10 g
Pimentão vermelho	10 g
Amendoim triturado torrado**	2 g
Amido de milho	2 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola cortada em pedaços grandes (ao meio e depois cada metade em mais 4 ou 6 pedaços) e o alho em cubos miúdos. Acrescentar o molho de soja aos poucos;
6. Cortar os pimentões (sem as sementes) e o tomate em cubos graúdos (aproximadamente 3 x 3 cm);
7. Refogar brevemente os pimentões na mesma panela em que já está a cebola e adicionar o tomate mais no final, mexendo com cuidado para não desmanchar os vegetais;
8. Agregar nestes legumes a leguminosa cozida e deixar cozinhar brevemente para incorporar o sabor;
9. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à preparação para encorpar o molho. Ajustar o sal (se necessário). Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
10. Para finalizar, adicionar o amendoim triturado torrado e cebolinha e salsinha picadas.

* A leguminosa será definida no cardápio.

** Se for utilizado amendoim cru, este deve ser previamente torrado.

LEGUMINOSA AO MOLHO ESCURO COM CHAMPIGNON

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Champignon fatiado em conserva	5 g
Molho de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Salsão	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o salsão picados em cubos miúdos. Acrescentar o molho de soja, o champignon fatiado (sem a água da conserva), a leguminosa cozida, sal a gosto e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
6. Se necessário, diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* A leguminosa será definida no cardápio.

LEGUMINOSA AO MOLHO ORIENTAL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Molho de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Gengibre	0,5

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Descascar e ralar o gengibre;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o molho de soja, o gengibre ralado, a leguminosa cozida e sal a gosto e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
7. Se necessário, diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho. Ajustar o sal (se necessário);
8. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* A leguminosa será definida no cardápio.

LENTILHA COM CEBOLA CROCANTE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Lentilha seca	35 g
Cebola	30 g
Farinha de trigo	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Amido de milho	0,05 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a lentilha de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a lentilha;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo o alho picado em cubos miúdos, adicionar a lentilha cozida, a cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;
6. Descascar e cortar a cebola em fatias, passar na farinha de trigo misturada com o amido de milho e fritar por imersão até ficar dourada, deixando escorrer o excesso de óleo;
7. Dispor a lentilha refogada em cubas rasas e cobrir com a cebola frita.

Obs.: Atentar para que todas as porções servidas possuam quantidade suficiente de cebola crocante inclusa. Fritar a cebola o mais próximo possível da hora de servir.

LEGUMINOSA-PTS À FANTASIA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Milho verde em conserva	5 g
Ervilha em conserva	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho de soja	0,5 ml

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
 4. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o molho de soja, o milho e a ervilha (sem a água da conserva), a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, sal a gosto e cozinhar por um tempo para incorporar o sabor da preparação. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;

5. Acrescentar o tomate picado em cubos miúdos e a cebolinha e salsinha picadas no final do preparo. Ajustar o sal (se necessário).

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS AO MOLHO BARBECUE -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Catchup	12 g
Cebola	4 g
Açúcar mascavo	1 g
Vinagre de álcool	0,8 g
Molho inglês	0,4 ml

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola ralada até ficar macia. Acrescentar o catchup, o açúcar mascavo, o vinagre, o molho inglês e um pouco de água e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Adicionar sal e ajustar a água (se necessário);

5. Quando o molho estiver bem encorpado, adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário).

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS AO MOLHO COM ERVILHA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Ervilha em conserva	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

4. Higienizar os vegetais;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);

6. Acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada e, no final, misturar a ervilha (sem a água da conserva) e a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS AO MOLHO DE MOSTARDA / NA MOSTARDA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Cebola	10 g
Molho de mostarda	4 g
Amido de milho	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos e agregar o amido de milho diluído em água, mexendo sempre para não empelotar, até obter uma consistência de mingau;

6. Adicionar o molho de mostarda neste mingau aos poucos e sal a gosto;

7. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário);

8. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Tomate molho	25 g
Cebola	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);

5. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário);

6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS CAIPIRA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Vagem	15 g
Milho verde em conserva	8 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Retirar as pontas e os fios da vagem e cortar em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento. Reservar;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate e o tomate picado e cozinhar por mais um tempo até formar um molho consistente. Adicionar a vagem, o milho (sem a água da conserva) e sal a gosto e continuar cozinhando até amaciar a vagem;

6. Adicionar neste molho a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal e a consistência do molho (se necessário);

7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS COM FOLHOSA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS média*	35 g
Folhosa (escarola ou espinafre ou couve etc)*	22 g
Cebola	15 g
Tomate molho	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Cortar a folhosa em tiras finas;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o tomate picado, a leguminosa cozida ou a PTS hidratada, a folhosa, sal a gosto e cozinhar por um tempo para incorporar o sabor da preparação;

6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

LEGUMINOSA-PTS COM FOLHOSA À FANTASIA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS média*	35 g
Folhosa (escarola ou espinafre ou couve etc)*	22 g
Cebola	10 g
Tomate molho	10 g
Milho verde em conserva	5 g
Ervilha em conserva	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Molho de soja	0,5 ml

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Cortar a folhosa em tiras finas;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o molho de soja, o milho e a ervilha (sem a água da conserva), a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a folhosa, sal a gosto e cozinhar por um tempo para incorporar o sabor da preparação. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;

6. Acrescentar o tomate picado em cubos miúdos e a cebolinha e salsinha picadas no final do preparo. Ajustar o sal (se necessário).

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

LEGUMINOSA-PTS COM FOLHOSA ACEBOLADA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Cebola	30 g
Folhosa (escarola <i>ou</i> espinafre <i>ou</i> couve etc)*	22 g
Cebolinha e salsinha	1,6 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Fatiar as cebolas em meia lua com aproximadamente 0,5 cm de espessura, temperar com um pouco de sal e grelhar em chapa ou frigideira aquecida até ficarem bem douradas (utilizar um pouco de óleo). Reservar;

5. Cortar a folhosa em tiras finas, temperar com um pouco de sal e refogar brevemente em uma frigideira. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, refogar brevemente e adicionar as cebolas douradas. Ajustar o sal (se necessário);

6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

LEGUMINOSA-PTS COM FOLHOSA E ERVAS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Folhosa (escarola <i>ou</i> espinafre <i>ou</i> couve etc)*	22 g
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Chimichurri	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Cortar a folhosa em tiras finas;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a folhosa, o chimichurri, sal a gosto e refogar por um tempo para incorporar o sabor da preparação;

6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

LEGUMINOSA-PTS COM LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Brócolis	30 g
Acelga	20 g
Cebola	20 g
Vagem	16 g
Cenoura	15 g
Molho de soja	5 ml
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Cortar o brócolis em floretes e picar seus talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos). Desfolhar a acelga, cortar seus talos em pedaços graúdos (aproximadamente 3 cm) e suas folhas em tiras finas. Retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em rodela grossas ou em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento;

5. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;

6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o molho de soja, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, os legumes cozidos, sal a gosto e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação;

7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS COM LEGUMES AO MOLHO ORIENTAL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Brócolis	30 g
Acelga	20 g
Cebola	20 g
Vagem	16 g
Cenoura	15 g
Alho	0,5 g
Molho oriental:	
Tomate molho	20 g
Cebola	20 g
Molho de soja	3 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Gengibre	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
- Higienizar os vegetais;
 - Cortar o brócolis em floretes e picar seus talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos). Desfolhar a acelga, cortar seus talos em pedaços graúdos (aproximadamente 3 cm) e suas folhas em tiras finas. Retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em rodelas grossas ou em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento;
 - Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
 - Preparar o molho oriental: descascar e ralar o gengibre. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, acrescentar o molho de soja, o gengibre ralado, sal a gosto e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja. Se necessário, diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho;
 - Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o molho oriental, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, os legumes cozidos e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário);
 - Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS REFOGADA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média*	35 g
Cebola	15 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate molho, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo para incorporar o sabor da preparação;

5. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA À CHINESA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média <i>ou</i> Quinoa*	35 g
Acelga	20 g
Brócolis	20 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Molho de soja	10 ml
Vagem	10 g
Amido de milho	3 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,3 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa *ou* quinoa:

a) Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
 3. Higienizar os vegetais;
 4. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em lâminas finas, retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento, cortar o brócolis em floretes e os talos da acelga em pedaços de aproximadamente 3 cm. Reservar as folhas da acelga para outras preparações. Cozinhar estes legumes com o mínimo necessário de água até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
 5. Refogar a cebola cortada em cubos médios (aproximadamente 3 x 3 cm) e o alho em cubos miúdos e acrescentar molho de soja aos poucos. Adicionar a leguminosa *ou* quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, os legumes cozidos e deixar cozinhar brevemente para incorporar o sabor, tomando cuidado para não desmanchar os legumes;
 6. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à preparação para encorpar o molho. Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
 7. Para finalizar, misturar cebolinha e salsinha picadas.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA AO MOLHO DO CHEFE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média <i>ou</i> Quinoa*	35 g
Batata-salsa	10 g
Cebola	10 g
Molho de soja	4 ml
Amido de milho	1 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Salsão	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa *ou* quinoa:

- a) Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
4. Descascar a batata-salsa e cortar em rodela de aproximadamente 2 cm de espessura;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o salsão picados em cubos miúdos, acrescentar o molho de soja, a leguminosa *ou* quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, a batata-salsa, sal a gosto e deixar cozinhar brevemente para a batata não desmanchar;
6. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho. Caso necessário, ajustar o sal. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja;
7. Para finalizar, misturar cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 ou 2 LEGUMES À CIGANA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS média ou Quinoa*	35 g
1 ou 2 legumes (consultar tabela 01)**	-
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g
Ervilha em conserva	8 g
Extrato de tomate	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos, adicionar o tomate picado, a ervilha (sem a água da conserva), o extrato de tomate, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo para incorporar o sabor da preparação;

6. Acrescentar a leguminosa ou quinoa cozida ou a PTS hidratada, e no final, a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou quinoa ou PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 ou 2 LEGUMES AO CURRY -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS média ou Quinoa*	35 g
1 ou 2 legumes (consultar tabela 01)	-
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Curry	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
 3. Higienizar os vegetais;
 4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);
 5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar a leguminosa *ou* quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, curry e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo para incorporar o sabor da preparação;
 6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 *ou* 2 LEGUMES AO MOLHO BARBECUE -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média <i>ou</i> Quinoa*	35 g
1 <i>ou</i> 2 legumes (<i>consultar tabela 01</i>)	-
Catchup	12 g
Cebola	4 g
Açúcar mascavo	1 g
Vinagre de álcool	0,8 g
Molho inglês	0,4 ml

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa *ou* quinoa:

- a) Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola ralada até ficar macia. Acrescentar o catchup, o açúcar mascavo, o vinagre, o molho inglês e um pouco de água e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Adicionar sal e ajustar a água (se necessário);
6. Quando o molho estiver bem encorpado, adicionar a leguminosa *ou* a quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, o(s) legume(s) cozido(s), misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário).

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 *ou* 2 LEGUMES AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média <i>ou</i> Quinoa*	35 g
1 <i>ou</i> 2 legumes (<i>consultar tabela 01</i>)	-

Cebola	25 g
Tomate molho	10 g
Extrato de tomate	6 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);

6. Adicionar a leguminosa ou a quinoa cozida ou a PTS hidratada, o(s) legume(s) cozido(s), misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário);

7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou quinoa ou PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 ou 2 LEGUMES COM COMINHO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS média ou Quinoa*	35 g
1 ou 2 legumes (consultar tabela 01)	-
Cebola	15 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Cominho	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);
 5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate molho, a leguminosa *ou* a quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, o(s) legume(s) cozido(s), cominho e sal a gosto, misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação;
 6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 *ou* 2 LEGUMES COM ERVAS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média <i>ou</i> Quinoa*	35 g
1 <i>ou</i> 2 legumes (<i>consultar tabela 01</i>)	-
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,5 g
Chimichurri	qsp
Manjeriço fresco	qsp
Tomilho seco	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa *ou* quinoa:
 - a) Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água *ou* mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
 - b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
 - c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;
 2. Para preparo com PTS:
 - a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente *ou* mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
 3. Higienizar os vegetais;
 4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);
 5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa *ou* a quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, o(s) legume(s) cozido(s), chimichurri, manjeriço fresco, tomilho e sal a gosto, misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação;
 6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 *ou* 2 LEGUMES E ERVILHA AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS média <i>ou</i> Quinoa*	35 g
1 <i>ou</i> 2 legumes (<i>consultar tabela 01</i>)	-
Tomate molho	15 g
Cebola	10 g

Ervilha em conserva	8 g
Extrato de tomate	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário);

6. Adicionar a leguminosa ou a quinoa cozida ou a PTS hidratada, o(s) legume(s) cozido(s), a ervilha (sem a água da conserva), misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário);

7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou quinoa ou PTS.

LEGUMINOSA-PTS-QUINOA COM 1 ou 2 LEGUMES REFOGADOS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa ou PTS média ou Quinoa*	35 g
1 ou 2 legumes (consultar tabela 01)	-
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Proceder modo de preparo do(s) Legume(s) conforme descrito na Tabela 01 (página 05);

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate molho, a leguminosa ou a quinoa cozida ou a PTS hidratada, o(s) legume(s) cozido(s) e sal a gosto, misturar bem e deixar cozinhando brevemente para incorporar o sabor da preparação;

6. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

MADALENA DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Batata comum	100 g
Batata em flocos	10 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Preparar a massa: cozinhar as batatas sem casca com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem macias. Escorrer a água, amassar as batatas e adicionar a batata em flocos aos poucos, misturando bem, até formar uma massa lisa e homogênea;

6. Acomodar 2/3 da massa em formas untadas com óleo, cobrir com o recheio de leguminosa *ou* PTS, e cobrir o recheio com uma camada fina da massa de batata (1/3 restante), nivelando sua superfície;

7. Assar em forno até ficar com aparência dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

MIX DE GRÃOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	20 g
Lentilha	15 g
Soja	15 g
Cebola	10 g
Trigo em grão	10 g

Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a lentilha, a soja e o trigo em grão de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar as leguminosas separadamente com o dobro de água até que fiquem macias;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar as leguminosas;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar o tomate picado, a lentilha, a soja e o trigo em grão cozidos e sal a gosto, e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação;
6. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

MIX DE GRÃOS AO MOLHO ORIENTAL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	20 g
Lentilha	15 g
Soja	15 g
Trigo em grão	10 g
Molho oriental:	
Cebola	20 g
Molho de soja	3 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	0,6 g
Alho	0,5 g
Gengibre	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a lentilha, a soja e o trigo em grão de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar as leguminosas separadamente com o dobro de água até que fiquem macias;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar as leguminosas;
4. Higienizar os vegetais;
5. Preparar o molho oriental: descascar e ralar o gengibre. Refogar com um pouco de óleo a cebola picada e o alho em cubos miúdos, acrescentar o molho de soja, o gengibre ralado, sal a gosto e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Tomar cuidado com a quantidade de sal, pois a preparação já leva molho de soja. Se necessário, diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos ao molho;
6. Agregar ao molho oriental o tomate picado, a lentilha, a soja e o trigo em grão cozidos e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

MIX DE GRÃOS REFOGADOS COM ABACAXI

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abacaxi	50 g
Tomate salada	20 g
Lentilha	15 g
Soja	15 g
Cebola	10 g
Trigo em grão	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a lentilha, a soja e o trigo em grão de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar as leguminosas separadamente com o dobro de água até que fiquem macias;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar as leguminosas;
4. Higienizar os vegetais;
5. Descascar o abacaxi e cortar em cubos médios. Descartar o centro do abacaxi quando muito fibroso. Grelhar os pedaços de abacaxi em chapa ou frigideira aquecida (se necessário, utilizar um pouco de óleo). Reservar;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, adicionar o tomate picado, a lentilha, a soja e o trigo em grão cozidos e sal a gosto e cozinhar por um tempo para incorporar o sabor da preparação;
7. Para finalizar, agregar o abacaxi e salpicar cebolinha e salsinha picadas.

MOQUECA DE BANANA COM LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Banana da terra	45 g
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Leite de coco	20 ml
Tomate molho	20 g
Pimentão verde	7 g
Pimentão amarelo	7 g
Pimentão vermelho	7 g
Azeite de dendê	4 ml
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Suco de limão	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;

5. Descascar a banana da terra, cortar em rodela de 2 cm e mariná-las em suco de limão, azeite de dendê e um pouco de sal. Reservar;
 6. Cortar o tomate, os pimentões (sem as sementes) e metade da quantidade da cebola em rodela. Reservar;
 7. Refogar com um pouco de óleo e azeite de dendê a cebola picada em cubos miúdos e acrescentar o leite de coco. Adicionar o tomate picado, refogando mais um pouco. Juntar os pimentões em fatias, a leguminosa cozida, a banana em rodela, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor;
 8. Finalizar com a cebolinha e salsinha picadas.
- * A leguminosa será definida no cardápio.

MOUSSAKA DE LEGUMINOSA-PTS-QUINOA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	50 g
Batata comum	40 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda <i>ou</i> Quinoa*	35 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	3 g
Azeitona verde fatiada	1 g
Alho	0,8 g
Molho branco:	
Leite integral	17 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	3 g
Noz moscada	0,03 g
Cobertura:	
Queijo parmesão em peça	2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa *ou* quinoa:
 - a) Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
 - b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
 - c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;
2. Para preparo com PTS:
 - a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa *ou* a quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, a azeitona fatiada (sem a água da conserva), sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;
5. Preparar o molho branco: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar; acrescentar o leite aos poucos, mexendo bem para não empelotar. Adicionar noz moscada moída. Reservar;
6. Retirar as pontas da berinjela e cortá-la em fatias finas no sentido do seu comprimento. Temperar as fatias com alho batido e sal e grelhar levemente na chapa com um pouco de óleo. Reservar;

7. Descascar a batata e cortar em fatias de aproximadamente 0,5 cm de espessura;
 8. Montar a moussaka forrando as formas com uma camada de batata fatiada. Em seguida, intercalar com o molho de leguminosa *ou* quinoa *ou* PTS e as fatias de berinjela quantas vezes for necessário até quase completar a forma;
 9. Finalizar as formas sempre com uma camada de molho branco e o queijo parmesão (de peça) ralado;
 10. Levar ao forno até a batata ficar bem cozida e a cobertura ficar gratinada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

MOUSSAKA DE LEGUMINOSA-PTS-QUINOA VEGANA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	50 g
Batata comum	40 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda <i>ou</i> Quinoa*	25 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	3 g
Azeitona verde fatiada	1 g
Alho	0,8 g
Cobertura:	
Batata em flocos	10 g
Margarina**	3 g
Água	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa *ou* quinoa:
 - a) Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
 - b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
 - c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;
2. Para preparo com PTS:
 - a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
3. Higienizar os vegetais;
4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa *ou* a quinoa cozida *ou* a PTS hidratada, a azeitona fatiada (sem a água da conserva) e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;
5. Retirar as pontas da berinjela e cortá-la em fatias finas no sentido do seu comprimento. Temperar as fatias com alho batido e sal e grelhar levemente na chapa com um pouco de óleo. Reservar;
6. Descascar a batata e cortar em fatias de aproximadamente 0,5 cm de espessura;
7. Para a cobertura: derreter a margarina acrescentando a batata em flocos e a água aos poucos para ficar homogêneo e cremoso. Cozinhar por um tempo e reservar;

8. Montar a moussaka forrando as formas com uma camada de batata fatiada. Em seguida, intercalar com o molho de leguminosa *ou* quinoa *ou* PTS e as fatias de berinjela quantas vezes for necessário até quase completar a forma. Finalizar com a cobertura por cima;

9. Levar ao forno até a batata ficar bem cozida e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

NHOQUE DE ESPINAFRE COM LEGUMINOSA-PTS AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Tomate molho	30 g
Cebola	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Batata especial para fritura	45 g
Farinha de trigo	24 g
Batata em flocos	14 g
Espinafre	8 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Picar o espinafre, juntamente com os talos (retirar os talos mais grossos) e bater no liquidificador com um pouco de água, se necessário. Reservar;

6. Preparar a massa: cozinhar as batatas sem casca com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem macias. Escorrer a água, amassar as batatas e adicionar o espinafre batido, a batata em flocos e a farinha de trigo peneirada aos poucos, misturando bem, até formar uma massa lisa e homogênea;

7. Enfarinhar uma superfície de inox e, utilizando o contato com esta superfície, moldar pequenas porções de massa no formato de rolinhos (com aproximadamente 2 cm de diâmetro);

8. Cortar os rolinhos em pedaços de cerca de 2 cm e mantê-los sobre a superfície enfarinhada;

9. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, os pedacinhos de massa para cozinhar;
 10. Retirar os pedaços de massa assim que boiarem e deixar escorrer;
 11. Acrescentar molho de leguminosa *ou* PTS à massa e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar o nhoque.
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

NHOQUE DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Tomate molho	30 g
Cebola	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Batata especial para fritura	45 g
Farinha de trigo	24 g
Batata em flocos	14 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Preparar a massa: cozinhar as batatas sem casca com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem macias. Escorrer a água, amassar as batatas e adicionar a batata em flocos e a farinha de trigo peneirada aos poucos, misturando bem, até formar uma massa lisa e homogênea;

6. Enfarinhar uma superfície de inox e, utilizando o contato com esta superfície, moldar pequenas porções de massa no formato de rolinhos (com aproximadamente 2 cm de diâmetro);

7. Cortar os rolinhos em pedaços de cerca de 2 cm e mantê-los sobre a superfície enfarinhada;

8. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, os pedacinhos de massa para cozinhar;

9. Retirar os pedaços de massa assim que boiarem e deixar escorrer;

10. Acrescentar molho de leguminosa *ou* PTS à massa e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar o nhoque.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

NHOQUE DE LEGUMINOSA-PTS AO SUGO (versão de massa resfriada/congelada) -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Tomate molho	30 g
Cebola	15 g
Extrato de tomate	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Nhoque de batata resfriado/congelado**	90 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

- Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

- Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e cozinhar a massa de nhoque;

- Retirar os pedaços de massa assim que boiarem e deixar escorrer;

- Acrescentar molho de leguminosa *ou* PTS à massa e misturar bem, tomando cuidado para não desmanchar o nhoque.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

** Marca/especificação da massa de nhoque deve ser previamente aprovada pela Fiscalização dos RUs.

NHOQUE – MASSA DE BATATA DOCE*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	90 g
Farinha de trigo	20 g
Margarina**	3 g

MODO DE PREPARO:

- Higienizar a batata doce;
- Cozinhar as batatas sem casca com o mínimo de água necessário até ficarem macias. Escorrer a água, amassar as batatas e adicionar a farinha de trigo peneirada

aos poucos, a margarina e um pouco de sal, misturando bem, até formar uma massa lisa e homogênea;

3. Enfarinhar uma superfície de inox e, utilizando o contato com esta superfície, moldar pequenas porções de massa no formato de rolinhos (com aproximadamente 2 cm de diâmetro);

4. Cortar os rolinhos em pedaços de cerca de 2 cm e mantê-los sobre a superfície enfarinhada;

5. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, os pedacinhos de massa para cozinhar;

6. Retirar os pedaços de massa assim que boiarem e deixar escorrer.

* Será descrito no cardápio qual leguminosa *ou* PTS será utilizada para preparar o molho.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

NHOQUE – MASSA DE FEIJÃO BRANCO (SEM GLÚTEN)*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata comum	28 g
Fécula de batata	21 g
Feijão branco	18 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão branco de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;

3. Escorrer a água do cozimento e bater o feijão branco no liquidificador até formar uma massa;

4. Higienizar a batata;

5. Cozinhar a batata com o mínimo de água necessário até ficar macia, descascar e amassar. Acrescentar o feijão branco batido, sal a gosto e misturar bem. Adicionar aos poucos a fécula de batata, até a massa não grudar na mão;

6. Modelar pequenas porções de massa no formato de rolinhos (com aproximadamente 2 cm de diâmetro) e cortá-los em pedaços de cerca de 2 cm;

7. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, os pedacinhos de massa para cozinhar;

8. Assim que os pedaços de massa boiarem, deixar cozinhar por mais 1 a 2 minutos. Retirar a massa com uma escumadeira e armazená-la em um recipiente com um fio de óleo para não grudar.

* Será descrito no cardápio qual leguminosa *ou* PTS será utilizada para preparar o molho.

NHOQUE - MASSA (SEM GLÚTEN)*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Batata doce	80 g
Farinha de arroz	15 g
Polvilho doce	4 g
Óleo de soja	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a batata doce;
2. Cozinhar a batata doce com o mínimo de água necessário até ficar macia, descascar e amassar. Esperar esfriar um pouco, acrescentar a farinha de arroz, sal a gosto e misturar bem. Adicionar aos poucos o polvilho doce, até a massa não grudar na mão;
3. Modelar pequenas porções de massa no formato de rolinhos (com aproximadamente 2 cm de diâmetro) e cortá-los em pedaços de cerca de 2 cm;
4. Ferver uma quantidade boa de água em uma panela funda, acrescentar um fio de óleo e deitar, com cuidado, os pedacinhos de massa para cozinhar;
5. Assim que os pedaços de massa boiarem, deixar cozinhar por mais 1 a 2 minutos. Retirar a massa com uma escumadeira e armazená-la em um recipiente com um fio de óleo para não grudar.

Obs.: A batata doce pode ser substituída por aipim, batata comum e batata-salsa.

* Será descrito no cardápio qual leguminosa *ou* PTS será utilizada para preparar o molho.

NUGGETS DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa*	35 g
Batata em flocos	10 g
Cebola	10 g
Farinha de rosca	10 g
Farinha de trigo <i>ou</i> Farinha de trigo integral	5 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida, a batata em flocos, a farinha de trigo *ou* farinha de trigo integral e sal a gosto. Cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela;
6. Esperar esfriar um pouco, modelar os nuggets e empanar na farinha de rosca;
7. Fritar por imersão até ficarem bem dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir duas unidades por pessoa, de forma a atender a porção estabelecida.

* A leguminosa será definida no cardápio.

NUGGETS DE LEGUMINOSA (SEM GLÚTEN)

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Farinha de milho	45 g
Leguminosa*	35 g
Cebola	10 g
Farinha de mandioca	10 g

Alho	0,5 g
------	-------

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
 2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
 3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Se necessário, utilizar um pouco da água do cozimento para batê-la. Reservar;
 4. Higienizar os vegetais;
 5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos. Após desligar o fogo, acrescentar a leguminosa batida, a farinha de milho e sal a gosto, mexendo bem para misturar os ingredientes;
 6. Modelar os nuggets e empanar na farinha de mandioca;
 7. Fritar por imersão até ficarem bem dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir duas unidades por pessoa, de forma a atender a porção estabelecida.
- Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* A leguminosa será definida no cardápio.

PANQUECA - MASSA (SEM GLÚTEN)*

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Água	45 ml
Farinha de aveia	30 g
Polvilho doce	5 g

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador a farinha de aveia e o polvilho doce com água e um pouco de sal, até formar uma massa lisa e homogênea;
2. Dispor uma a duas conchas desta massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (cerca de 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada de ambos os lados.

* Será descrito no cardápio qual leguminosa ou PTS será utilizada para preparar o molho.

PANQUECA RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS-QUINOA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Leguminosa ou PTS ou Quinoa*	35 g
Cebola	10 g
Tomate salada	8 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Farinha de trigo	15 g
Farinha de trigo integral	10 g
Amido de milho	2 g
Óleo de soja	1 ml
Fermento em pó	0,5 g
Molho sugo:	
Cebola	20 g

Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa ou a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa ou a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, a leguminosa ou a quinoa cozida ou a PTS hidratada e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de trigo integral, o amido de milho e o óleo de soja até obter uma massa lisa e homogênea. Ao final, acrescentar o fermento em pó;

6. Dispor uma a duas conchas de massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (com aproximadamente 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada em ambos os lados;

7. Rechear os discos de massa com o recheio de leguminosa ou quinoa ou PTS, enrolá-los e dispô-los lado a lado em uma cuba ou forma, com a emenda da massa voltada para baixo. Reservar;

8. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. O molho deve ser bem consistente para não umedecer demais as massas;

9. Imediatamente antes da distribuição, cobrir as panquecas com o molho para não amolecer a massa.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, ou quinoa ou PTS.

PANQUECA RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS-QUINOA E CENOURA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Leguminosa ou PTS ou Quinoa*	35 g
Cenoura	25 g
Cebola	10 g
Tomate salada	8 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Farinha de trigo	15 g
Farinha de trigo integral	10 g
Amido de milho	3 g

Óleo de soja	1 ml
Fermento em pó	0,5 g
Molho sugo:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa ou quinoa:

- Deixar a leguminosa *ou* a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa *ou* a quinoa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar levemente a cenoura e processá-la em ralador médio;

5. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, a cenoura ralada, a leguminosa *ou* a quinoa cozida *ou* a PTS hidratada e sal a gosto, e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

6. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de trigo integral, o amido de milho e o óleo de soja até obter uma massa lisa e homogênea. Ao final, acrescentar o fermento em pó;

7. Dispor uma a duas conchas de massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (com aproximadamente 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada em ambos os lados;

8. Recheiar os discos de massa com o recheio de leguminosa *ou* quinoa *ou* PTS, enrolá-los e dispô-los lado a lado em uma cuba ou forma, com a emenda da massa voltada para baixo. Reservar;

9. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. O molho deve ser bem consistente para não umedecer demais as massas;

10. Imediatamente antes da distribuição, cobrir as panquecas com o molho para não amolecer a massa.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* quinoa *ou* PTS.

PANQUECA RECHEADA COM QUINOA E LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Quinoa	35 g
Couve-flor	20 g
Vagem	15 g
Tomate salada	15 g

Cebola	10 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Farinha de trigo	15 g
Farinha de trigo integral	10 g
Amido de milho	3 g
Óleo de soja	1 ml
Fermento em pó	0,5 g
Molho sugo:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a quinoa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a quinoa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Separar os floretes da couve-flor e cortar os talos com aproximadamente 1 cm de comprimento, desprezando as partes mais grossas do caule. Retirar as pontas e os fios da vagem. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário, ou no forno combinado (vapor), com o mínimo de sal, até ficarem *al dente*;
6. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos; acrescentar o tomate picado, a couve-flor, a vagem e a quinoa cozidas e sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;
7. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de trigo integral, o amido de milho e o óleo de soja até obter uma massa lisa e homogênea. Ao final, acrescentar o fermento em pó;
8. Dispor uma a duas conchas de massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (com aproximadamente 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada em ambos os lados;
9. Recheiar os discos de massa com o recheio de quinoa e legumes, enrolá-los e dispô-los lado a lado em uma cuba ou forma, com a emenda da massa voltada para baixo. Reservar;
10. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. O molho deve ser bem consistente para não umedecer demais as massas;
11. Imediatamente antes da distribuição, cobrir as panquecas com o molho para não amolecer a massa.

PANQUECA VERDE COM CREME DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Recheio:	
Leguminosa*	35 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g
Massa:	
Farinha de trigo	15 g
Farinha de trigo integral	10 g
Couve <i>ou</i> Espinafre <i>ou</i> Salsinha	8 g
Amido de milho	3 g
Óleo de soja	1 ml
Fermento em pó	0,5
Molho sugo:	
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Extrato de tomate	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a massa de leguminosa, a cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;
6. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, a farinha de trigo integral, a couve *ou* o espinafre *ou* a salsinha, o amido de milho e o óleo de soja até obter uma massa lisa e homogênea. Ao final, acrescentar o fermento em pó;
7. Dispor uma a duas conchas de massa sobre a chapa quente e untada com óleo, moldando seu formato com o dorso da concha, de forma a obter uma massa fina e redonda (com aproximadamente 20 cm de diâmetro), cozida no centro e dourada em ambos os lados;
8. Recheiar os discos de massa com o recheio de leguminosa, enrolá-los e dispô-los lado a lado em uma cuba ou forma, com a emenda da massa voltada para baixo. Reservar;
9. Preparar o molho sugo: refogar com um pouco de óleo a cebola picada em cubos miúdos. Acrescentar o extrato de tomate, o tomate picado e sal a gosto, refogando por mais um tempo. Corrigir a consistência do molho e a acidez (se necessário) e, no final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. O molho deve ser bem consistente para não umedecer demais as massas;
10. Imediatamente antes da distribuição, cobrir as panquecas com o molho para não amolecer a massa.

* A leguminosa será definida no cardápio.

Obs.: Também poderão ser definidos no cardápio massa de panqueca rosa/avermelhada (preparada com beterraba), dentre outras cores. Devem sempre ser utilizados ingredientes naturais.

PASTEL DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Massa para pastel	50 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	37 g
Cebola	15 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, sal a gosto e cozinhar por um tempo para ficar bem sequinha. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;

5. Rechear a massa para pastel com o recheio de leguminosa *ou* PTS e fechar bem para o recheio não verter;

6. Fritar os pastéis em imersão até ficarem dourados e deixar escorrer o excesso de óleo.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa *ou* PTS.

PASTEL DE LEGUMINOSA-PTS COM QUEIJO -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Massa para pastel	50 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Queijo muçarela	10 g
Tomate molho	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

3. Higienizar os vegetais;

4. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, sal a gosto e cozinhar por um tempo para ficar bem sequinha. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas;

5. Recheiar a massa para pastel com o recheio de leguminosa *ou* PTS, adicionar queijo muçarela e fechar bem para o recheio não verter;

6. Fritar os pastéis em imersão até ficarem dourados e deixar escorrer o excesso de óleo.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa *ou* PTS.

PIMENTÃO RECHEADO COM LEGUMINOSA-PTS AO MOLHO BARBECUE -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Pimentão	90 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	30 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Molho barbecue:	
Catchup	10 g
Cebola	3 g
Açúcar mascavo	1 g
Vinagre de álcool	0,8 ml
Molho inglês	0,4 ml

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa.

2. Para preparo com PTS:

a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar.

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e acrescentar o tomate picado, refogando por um tempo. Adicionar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, metade da cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor. Reservar;

5. Preparar o molho barbecue: refogar com um pouco de óleo a cebola ralada até ficar macia. Acrescentar o catchup, o açúcar mascavo, o vinagre, o molho inglês e um pouco de água e cozinhar por um tempo até encorpar o molho. Adicionar sal e ajustar a água (se necessário). Reservar;

6. Cortar a tampa do pimentão, retirar o miolo (sementes e película branca) e temperar com sal. Recheiar o pimentão com o refogado de leguminosa *ou* PTS e levar ao forno até o legume estar bem cozido/assado;

7. Dispor o molho barbecue sobre os pimentões recheados e, para finalizar, salpicar o restante da cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

PTS À MEXICANA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
PTS média	35 g
Tomate molho	25 g
Cebola	20 g
Extrato de tomate	4 g
Pimentão verde	4 g
Pimentão vermelho	4 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Amido de milho (se necessário)	1 g
Alho	0,5 g
Molho de pimenta	qsp
Pimenta-do-reino	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

2. Higienizar os vegetais;

3. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado, os pimentões verde e vermelho picados em cubos miúdos (sem as sementes), a PTS hidratada, o molho de pimenta, a pimenta-do-reino, sal a gosto e cozinhar por mais um tempo;

4. Diluir o amido de milho em uma pequena quantidade de água e agregá-lo aos poucos à PTS para encorpar o molho (se necessário);

5. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

PTS ESPECIAL

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
PTS média	35 g
Brócolis	15 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Tomate salada	10 g
Vagem	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Molho para base:	

Farinha de trigo <i>ou</i> Farinha de arroz*	5 g
Margarina**	3 g
Noz moscada	0,03 g
Água	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
2. Higienizar os vegetais;
3. Descascar levemente a cenoura e cortá-la em cubos miúdos, retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em palitos de aproximadamente 3 cm de comprimento e cortar o brócolis em floretes. Cozinhar os legumes com o mínimo de água necessário e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;
4. Cortar o tomate em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm) e juntar aos demais legumes já cozidos. Reservar;
5. Preparar o molho: derreter a margarina, acrescentar a farinha de trigo *ou* farinha de arroz e mexer até dourar; acrescentar a água aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Adicionar noz moscada moída;
6. Agregar delicadamente os legumes e o molho à PTS hidratada e ajustar o sal (se necessário);
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Para preparo da versão sem glúten, utilizar farinha de arroz.

** A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

PUCHERO VEGANO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Grão-de-bico	30 g
Cebola	20 g
Tomate molho	20 g
Cenoura	10 g
Extrato de tomate	5 g
Pimentão vermelho	5 g
PTS graúda	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o grão-de-bico de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar o grão-de-bico;
4. Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;
5. Higienizar os vegetais;
6. Descascar levemente a cenoura e cortar em rodela fina. Picar o pimentão (sem as sementes) em cubos médios (aproximadamente 2 x 2 cm). Reservar;

7. Refogar com um pouco de óleo a cebola e alho picados em cubos miúdos, acrescentar o extrato de tomate, refogando mais um pouco. Adicionar o tomate picado e sal a gosto e cozinhar por mais um tempo;
8. Agregar neste refogado o grão-de-bico cozido, a PTS hidratada, o pimentão e a cenoura e cozinhar até a cenoura ficar *al dente*;
9. Para finalizar, ajustar sal e a consistência do molho (se necessário) e salpicar a cebolinha e salsinha picadas.

PURÊ DE ABÓBORA COM LEGUMINOSA AO CURRY

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora	80 g
Leguminosa*	35 g
Cebola	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Curry	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;
5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida e a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;
6. Descascar a abóbora, retirar as sementes, cortar em pedaços e cozinhar até ficar bem macia;
7. Amassar os pedaços de abóbora (sem a água do cozimento), adicionar o curry e sal a gosto, mexendo bem;
8. Dispor o purê de abóbora até a metade da altura de uma cuba rasa e completar a cuba com o refogado de leguminosa.

* A leguminosa será definida no cardápio.

PURÊ DE BANANA DA TERRA COM LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Banana da terra	110 g
Margarina*	10 g
Recheio:	
Leguminosa**	35 g
Cebola	15 g
Tomate molho	15 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
4. Higienizar os vegetais;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, o tomate picado, acrescentar a leguminosa cozida e a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

6. Descascar a banana, cortar em pedaços e cozinhar até ficar bem macia;

7. Amassar os pedaços de banana (sem a água do cozimento), incorporar a margarina, sal a gosto, mexendo bem até obter consistência de purê bem firme;

8. Dispor o purê de banana até a metade da altura de uma cuba rasa e completar a cuba com o refogado de leguminosa.

* A margarina não pode conter ingredientes de origem animal, como leite ou soro de leite.

** A leguminosa será definida no cardápio.

QUIBE DE BERINJELA RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	50 g
Trigo para quibe	25 g
Cebola	10 g
Limão	10 g
Farinha de trigo integral	10 g
Alho	0,5 g
Hortelã	0,5 g
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g
Recheio:	
Feijão branco	25 g
Cebola	8 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão branco de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;

3. Escorrer a água do cozimento e bater o feijão branco no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

4. Higienizar os vegetais;

5. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o feijão branco batido, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, misturando bem, até formar uma pasta. Reservar;

6. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;

7. Preparar a massa: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a berinjela picada em pedaços pequenos, um pouco de sal e deixar cozinhar até a berinjela ficar bem macia;

8. Em um recipiente, misturar este refogado com o trigo para quibe hidratado, a farinha de trigo integral, o suco de limão, a hortelã picada, a canela, a noz moscada moída, e sal a gosto, misturando bem, até formar uma massa homogênea;

9. Acomodar 2/3 desta massa em formas untadas com óleo, nivelando a superfície, e rechear com a pasta de feijão branco;

10. Cobrir o recheio com uma camada fina da massa (1/3 restante), nivelando sua superfície;
11. Pincelar a superfície do quibe com um pouco de óleo, assar no forno e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

QUIBE DE BERINJELA RECHEADO COM FEIJÃO BRANCO E QUEIJO

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Berinjela	50 g
Trigo para quibe	25 g
Cebola	10 g
Limão	10 g
Farinha de trigo integral	10 g
Alho	0,5 g
Hortelã	0,5 g
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g
Recheio:	
Feijão branco	25 g
Queijo muçarela	15 g
Cebola	8 g
Cebolinha e salsinha	0,8 g
Alho	0,2 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o feijão branco de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macio;
3. Escorrer a água do cozimento e bater o feijão branco no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o feijão branco batido, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, misturando bem, até formar uma pasta. Reservar;
6. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;
7. Preparar a massa: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a berinjela picada em pedaços pequenos, um pouco de sal e deixar cozinhar até a berinjela ficar bem macia;
8. Em um recipiente, misturar este refogado com o trigo para quibe hidratado, a farinha de trigo integral, o suco de limão, a hortelã picada, a canela, a noz moscada moída, e sal a gosto, misturando bem, até formar uma massa homogênea;
9. Acomodar 2/3 desta massa em formas untadas com óleo, nivelando a superfície, e rechear com a pasta de feijão branco e as fatias de queijo;
10. Cobrir o recheio com uma camada fina da massa (1/3 restante), nivelando sua superfície;
11. Pincelar a superfície do quibe com um pouco de óleo, assar no forno e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

QUIBE DE LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Trigo para quibe	35 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	20 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo integral	10 g
Hortelã	0,5 g
Alho	0,2 g
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;

5. Em um recipiente, misturar o trigo para quibe hidratado, a pasta de leguminosa *ou* a PTS hidratada, a cebola e o alho ralados, a farinha de trigo integral, a hortelã picada, a canela, a noz moscada moída e sal a gosto, até formar uma massa homogênea;

6. Modelar os quibes;

7. Fritar os quibes por imersão até ficarem bem dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir uma unidade atendendo à porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

QUIBE DE LEGUMINOSA-PTS COM ABÓBORA *ou* BERINJELA
(ou outro legume) -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abóbora <i>ou</i> Berinjela (<i>ou outro legume</i>)	35 g
Trigo para quibe	35 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	20 g
Cebola	10 g
Farinha de trigo integral	10 g
Hortelã	0,5 g
Alho	0,2 g
Canela em pó	0,01 g
Noz moscada	0,01 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

- Se preparado com abóbora: descascar e retirar as sementes da abóbora, cortar em pedaços e processar no ralador médio. Refogar brevemente ou cozinhar no vapor até ficar *al dente* e reservar;

- Se preparado com berinjela: retirar as pontas da berinjela e cortar em cubos miúdos. Refogar brevemente ou cozinhar no vapor até ficar *al dente* e reservar;

5. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;

6. Em um recipiente, misturar o trigo para quibe hidratado, a pasta de leguminosa *ou* a PTS hidratada, a abóbora *ou* a berinjela cozida ou refogada, a cebola e o alho ralados, a farinha de trigo integral, a hortelã picada, a canela, a noz moscada moída e sal a gosto, até formar uma massa homogênea;

7. Modelar os quibes;

8. Fritar os quibes por imersão até ficarem cozidos no centro e dourados por fora, deixando escorrer o excesso de óleo, e servir uma unidade atendendo à porção estabelecida.

Obs.: Fritar o mais próximo possível da hora de servir.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

QUICHE DE PTS COM QUEIJO



Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
PTS miúda	30 g
Queijo muçarela fatiado	15 g
Tomate molho	12 g
Cebola	7 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Alho	0,5 g
Massa:	
Farinha de trigo	50 g
Margarina	12 g
Amido de milho	1,5 g
Cobertura:	
Leite integral	35 ml
Farinha de trigo	5 g
Manteiga	4 g
Ovo	0,25 unid
Noz moscada	0,05 g

MODO DE PREPARO:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água;

2. Hidratar o trigo para quibe conforme recomendações do fabricante;
3. Higienizar os vegetais e os ovos;
4. Preparar o recheio: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, a azeitona fatiada (sem a água da conserva), a PTS hidratada, sal a gosto e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. Reservar;
5. Preparar a massa: em um recipiente, peneirar a farinha de trigo e o amido de milho, acrescentar a margarina em temperatura ambiente aos poucos, sal a gosto e sovar bem. Se necessário, utilizar a batedeira planetária e bater até obter uma massa lisa e que não grude nas mãos. Reservar;
6. Preparar a cobertura: derreter a manteiga, acrescentar a farinha de trigo e mexer até dourar. À parte, mexer os ovos e misturar com o leite. Acrescentar esta mistura de leite e ovos aos poucos, mexendo bem até engrossar (cuidar para não empelotar). Ajustar o sal e adicionar noz moscada moída;
7. Acomodar o recheio já morno sobre a massa, as fatias de queijo muçarela sobre o recheio, seguido da cobertura. Assar no forno até o quiche ficar cozido no centro e dourado por fora e cortar em porções que atendam à porção estabelecida;

QUINOA E SOJA COM FOLHOSA E CHAMPIGNON REFOGADOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Folhosa (escarola ou espinafre ou couve etc)*	22 g
Cebola	20 g
Quinoa	20 g
Soja	15 g
Champignon fatiado em conserva	5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a quinoa e a soja de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração, separadamente;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar, separadamente também, com o dobro de água até que fiquem macias;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Cortar a folhosa em tiras finas;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a quinoa e a soja cozidas, a folhosa, o champignon (sem a água da conserva), sal a gosto e cozinhar por um tempo para incorporar o sabor da preparação;
7. Para finalizar, misturar a cebolinha e salsinha picadas.

* Será descrito no cardápio qual folhosa deverá ser utilizada para elaborar a preparação.

RISOTO DE GRÃOS

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate molho	20 g
Cebola	15 g
Ervilha seca	15 g
Arroz integral	10 g
Feijão fradinho	10 g
Soja	10 g
Milho verde em conserva	8 g
Extrato de tomate	4 g
Azeitona verde fatiada	2,5 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a ervilha seca, o feijão fradinho e a soja de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração, separadamente;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar as leguminosas, separadamente também, com o dobro de água até que fiquem macias;
3. Escorrer a água do cozimento e reservar as leguminosas;
4. Cozinhar o arroz integral com um pouco de sal e água suficiente até ficar cozido. Reservar;
5. Higienizar os vegetais;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar o tomate picado, o extrato de tomate, sal a gosto e refogar por mais um tempo;
7. Juntar a este refogado as leguminosas cozidas, o milho e a azeitona fatiada (sem a água da conserva), o arroz integral cozido, a cebolinha e salsinha picadas e cozinhar brevemente para incorporar o sabor da preparação. Ajustar o sal (se necessário).

ROLINHO DE FOLHOSA COM LEGUMINOSA-PTS -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Folhosa (acelga ou couve ou escarola)*	40 g
Leguminosa ou PTS miúda*	35 g
Cebola	20 g
Cenoura	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Cominho	qsp
Gengibre	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
2. Para preparo com PTS:
- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;
3. Higienizar os vegetais;
4. Descascar a cenoura e o gengibre e processá-los em ralador fino. Reservar;
5. Separar as maiores folhas de acelga *ou* couve *ou* escarola, aferventar rapidamente em água com sal e, em seguida, retirar a base mais dura (talo). Reservar;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cenoura e o gengibre, a cebolinha e salsinha picadas, o cominho, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor;
7. Adicionar o recheio na extremidade da folhosa, dobrar as laterais da folha para dentro e enrolar;
8. Levar ao forno para aquecer e servir uma ou duas unidades por pessoa, de modo que atenda à porção estabelecida
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

ROLINHO DE FOLHOSA COM LEGUMINOSA-PTS E LEGUMES -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Folhosa (acelga <i>ou</i> couve <i>ou</i> escarola)*	40 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Brócolis	15 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Tomate salada	10 g
Vagem	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g
Cominho	qsp
Gengibre	qsp

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:
- a) Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- b) Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- c) Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;
2. Para preparo com PTS:
- a) Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;
3. Higienizar os vegetais;
4. Cortar o brócolis em floretes pequenos e picar os talos em cubos miúdos (descartar os talos mais grossos). Retirar as pontas e os fios da vagem e cortá-la em cubos miúdos. Cozinhar estes legumes com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;

5. Descascar a cenoura e o gengibre e processá-los em ralador fino. Reservar;
 6. Separar as maiores folhas de acelga *ou* couve *ou* escarola, aferventar rapidamente em água com sal e, em seguida, retirar a base mais dura (talo). Reservar;
 7. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, o tomate picado em cubos miúdos, o brócolis, a vagem, a cenoura, o gengibre, a cebolinha e salsinha picadas, o cominho, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor;
 8. Adicionar o recheio na extremidade da folhosa, dobrar as laterais da folha para dentro e enrolar;
 9. Levar ao forno para aquecer e servir uma ou duas unidades por pessoa, de modo que atenda à porção estabelecida
- * Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS, assim como qual folhosa deve ser utilizada.

SARDINHA VEGANA COM CREME DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Sardinha:	
Banana (casca)	1 unidade
Farinha de rosca	30 g
Batata em flocos	17 g
Cebola	7 g
Vinagre de álcool	0,7 ml
Cebolinha e salsinha	0,6 g
Alho	0,5 g
Creme de leguminosa:	
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Preparar o creme de leguminosa: refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, misturando bem, até formar uma pasta. Reservar;
6. Preparar a sardinha: descascar a banana, abrindo-a por apenas um lado, de forma que a casca fique inteira. Retirar as pontas da casca. Deixar a casca de molho em um recipiente com água e vinagre, sob refrigeração, até o momento do uso;
7. Bater no liquidificador a cebola, a cebolinha e salsinha, o alho, sal a gosto e um pouco de água (em torno de 7 ml por porção). Adicionar este tempero na casca e deixar por um tempo para aderir o sabor;
8. Retirar a casca deste tempero e empaná-la em uma mistura de farinha de rosca e batata em flocos;

9. Fritar as cascas próximo da hora de servir, por imersão, até ficarem douradas, deixando escorrer o excesso de óleo;

10. Servir uma sardinha por pessoa e uma colher de servir do creme de feijão (ou mais, se necessário), de modo que atenda à porção estabelecida.

Obs.: Fritar a sardinha o mais próximo possível da hora de servir.

TORRE DE ABOBRINHA ou BERINJELA COM PASTA DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Abobrinha	100 g
ou Berinjela	80 g
Tomate molho	15 g
Alho	0,5 g
Orégano seco	qsp
Pasta de leguminosa:	
Leguminosa*	35 g
Cebola	10 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g
Alho	0,2 g

qsp – quantidade suficiente para

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;

2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;

3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;

4. Higienizar os vegetais;

5. - Se preparada com abobrinha: retirar as pontas da abobrinha e cortá-la em rodela finas (de aproximadamente 0,5 cm). Temperar as rodela com uma mistura de óleo, alho batido e sal e grelhar levemente na chapa. Reservar;

- Se preparada com berinjela: retirar as pontas da berinjela e cortá-la em rodela finas (de aproximadamente 0,5 cm). Temperar as rodela com uma mistura de óleo, alho batido e sal e grelhar levemente na chapa. Reservar;

6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa batida, a cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto, misturando bem, até formar uma pasta;

7. Montar a torre intercalando as rodela de abobrinha ou berinjela com a pasta de leguminosa (3 camadas de legume e 3 de pasta). Para decorar, finalizar com uma rodela de tomate ou o tomate picado em cubos. Salpicar orégano;

8. Levar ao forno até a abobrinha ou berinjela ficar dourada. Servir uma unidade por pessoa, de modo que atenda à porção estabelecida.

* A leguminosa será definida no cardápio.

TORTA RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS E LEGUMES

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Vagem	15 g
Tomate molho	10 g
Milho verde em conserva	5 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Extrato de tomate	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2
Alho	0,3
Massa:	
Farinha de trigo	20 g
Leite integral	15 ml
Óleo de soja	3 ml
Amido de milho	1 g
Fermento em pó	0,7 g
Ovo (unid)	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar levemente a cenoura e retirar as pontas e os fios da vagem. Cortar os legumes em cubos miúdos e cozinhá-los com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e adicionar o tomate picado, cozinhando por mais um tempo. Acrescentar o extrato de tomate, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cenoura, a vagem, o milho e a azeitona (sem a água da conserva), sal a gosto e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

6. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, o leite, o óleo, os ovos, o amido de milho e sal a gosto até obter uma massa lisa e homogênea. No final, adicionar fermento em pó e mexer manualmente;

7. Dispor metade da massa em formas untadas com óleo e farinha de trigo. Acomodar o recheio de leguminosa *ou* PTS já morno sobre a massa e cobri-lo com a massa restante;

8. Assar no forno até que a massa esteja cozida e a superfície dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

TORTA RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS E LEGUMES VEGANA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Cenoura	15 g
Vagem	15 g
Tomate molho	10 g
Milho verde em conserva	5 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Extrato de tomate	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2
Alho	0,3
Massa:	
Água	35 ml
Farinha de trigo	25 g
Óleo de soja	12 ml
Fermento em pó	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Descascar levemente a cenoura e retirar as pontas e os fios da vagem. Cortar os legumes em cubos miúdos e cozinhá-los com o mínimo necessário de água e um pouco de sal até ficarem *al dente*. Escorrer a água e reservar. Também podem ser cozidos na função vapor do forno combinado;

5. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e adicionar o tomate picado, cozinhando por mais um tempo. Acrescentar o extrato de tomate, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, a cenoura, a vagem, o milho e a azeitona (sem a água da conserva), sal a gosto e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

6. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, a água, o óleo, e o sal a gosto até obter uma massa lisa e homogênea. No final, adicionar fermento em pó e mexer manualmente;

7. Dispor metade da massa em formas untadas com óleo e farinha de trigo. Acomodar o recheio de leguminosa *ou* PTS já morno sobre a massa e cobri-lo com a massa restante;

8. Assar no forno até que a massa esteja cozida e a superfície dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

TORTA RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS E TOMATE

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	40 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Milho verde em conserva	5 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Extrato de tomate	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2
Alho	0,3
Massa:	
Farinha de trigo	20 g
Leite integral	15 g
Óleo de soja	3 ml
Amido de milho	1 g
Fermento em pó	0,7 g
Ovo	0,1 unid

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e adicionar o tomate picado, cozinhando por mais um tempo. Acrescentar o extrato de tomate, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, o milho e a azeitona (sem a água da conserva), sal a gosto e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

5. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, o leite, o óleo, os ovos, o amido de milho e sal a gosto até obter uma massa lisa e homogênea. No final, adicionar fermento em pó e mexer manualmente;

6. Dispor metade da massa em formas untadas com óleo e farinha de trigo. Acomodar o recheio de leguminosa *ou* PTS já morno sobre a massa e cobri-lo com a massa restante;

7. Assar no forno até que a massa esteja cozida e a superfície dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

TORTA RECHEADA COM LEGUMINOSA-PTS E TOMATE VEGANA -

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Tomate salada	40 g
Leguminosa <i>ou</i> PTS miúda*	35 g
Cebola	15 g
Milho verde em conserva	5 g
Azeitona verde fatiada	3 g
Extrato de tomate	2 g
Cebolinha e salsinha	1,2
Alho	0,3
Massa:	
Água	35 ml
Farinha de trigo	25 g
Óleo de soja	12 ml
Fermento em pó	0,5 g

MODO DE PREPARO:

1. Para preparo com leguminosa:

- Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
- Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
- Escorrer a água do cozimento e reservar a leguminosa;

2. Para preparo com PTS:

- Deixar a PTS de molho com o dobro de água quente ou mais até hidratar. Na hora de utilizar, escorrer o excesso de água e reservar;

3. Higienizar os vegetais;

4. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos e adicionar o tomate picado, cozinhando por mais um tempo. Acrescentar o extrato de tomate, a leguminosa cozida *ou* a PTS hidratada, o milho e a azeitona (sem a água da conserva), sal a gosto e deixar cozinhar por um tempo para incorporar o sabor. No final, misturar a cebolinha e salsinha picadas. Reservar;

5. Preparar a massa: bater no liquidificador a farinha de trigo, a água, o óleo, e o sal a gosto até obter uma massa lisa e homogênea. No final, adicionar fermento em pó e mexer manualmente;

6. Dispor metade da massa em formas untadas com óleo e farinha de trigo. Acomodar o recheio de leguminosa *ou* PTS já morno sobre a massa e cobri-lo com a massa restante;

7. Assar no forno até que a massa esteja cozida e a superfície dourada e cortar em porções que atendam à porção estabelecida.

* Será descrito no cardápio se a preparação deve ser elaborada com leguminosa, qual leguminosa, *ou* PTS.

TROUXINHA DE FOLHOSA COM PASTA DE LEGUMINOSA

Ingredientes	Peso Bruto (para 1 porção)
Folhosa (acelga <i>ou</i> couve <i>ou</i> escarola)*	40 g
Leguminosa*	35 g
Cebola	20 g
Cebolinha e salsinha	1,2 g

Alho	0,5 g
------	-------

Obs.: Se solicitado milho verde em conserva na receita: acrescentar 8g

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a leguminosa de molho com o dobro de água ou mais, por 8 a 12 horas, sob refrigeração;
2. Escorrer a água do molho e cozinhar com o dobro de água até que fique macia;
3. Escorrer a água do cozimento e bater a leguminosa no liquidificador até formar uma massa. Reservar;
4. Higienizar os vegetais;
5. Separar as maiores folhas de acelga *ou* couve *ou* escarola, aferventar rapidamente em água com sal e, em seguida, retirar a base mais dura (talo). Reservar;
6. Refogar com um pouco de óleo a cebola e o alho picados em cubos miúdos, acrescentar a leguminosa cozida, a cebolinha e salsinha picadas, sal a gosto e cozinhar por alguns minutos para incorporar o sabor;
7. Adicionar o recheio no centro de cada folha e enrolar em forma de trouxinha, com cuidado para que as trouxinhas não se abram na forma;
8. Levar ao forno para aquecer e servir uma ou duas unidades por pessoa, de modo que atenda à porção estabelecida

* A leguminosa e a folhosa serão definidas no cardápio.

Obs.: Se solicitado milho verde na receita, acrescentar o milho verde (sem a água da conserva) no refogado de leguminosa.