

## Nhoque de Arroz

### Ingredientes:

Arroz – ½ xíc. De chá  
Ovo – 1 unidade  
Salsa – a colher de sopa  
Farinha de trigo – 2 xíc. De chá  
Sal – á gosto  
Óleo – 4 colheres de sopa  
Água – o suficiente

**Modo de preparo:** Cozinhe o arroz. Depois de cozido, bata-o em liquidificador com o ovo e a salsa. Coloque a massa em uma panela, junte a farinha de trigo e cozinhe até soltar do fundo da panela. Adicione sal. Enrole e corte os nhoques. Cozinhe em água fervendo com óleo. Retire, à medida que vierem à superfície. Sirva com molho de sua preferência.



## Hambúrguer de Abobrinha

### Ingredientes:

Abobrinha ralada – 4 xíc. De chá  
Alho – 2 dentes  
Salsa – à gosto  
Ovo – 1 Unidade  
Farinha de trigo – 8 colheres de sopa  
Farinha de rosca – 6 colheres de sopa  
Sal – á gosto  
Óleo – O suficiente para grelhar

**Modo de preparo:** Rale a abobrinha no ralo grosso, tempere com alho e salsa. Junte o ovo e misture. Acrescente a farinha de trigo, a farinha de rosca e o sal. Misture, Com essa massa, modele os hambúrgueres. Grelhe os hambúrgueres dos dois lados em frigideira com óleo o suficiente para não grudar.



## Croquete de Chuchu

### Ingredientes:

Chuchu picado – 5 xíc. De chá  
Farinha de trigo – 1 ½ xíc. De chá  
Cebola picada – ½ xíc. De chá  
Alho – 1 dente  
Sal – à gosto  
Óleo – o suficiente para fritar.

**Modo de preparo:** Lave, descasque e pique o chuchu. Em uma panela com água, coloque-o para cozinhar. Retire do fogo, coe, amasse e acrescente a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misture bem e leve novamente a mistura ao fogo, até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, modele em forma de croquete, passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente.



## Molho de Tomate

### Ingredientes:

Tomates maduros – 10 unidades

Manjeriço – à gosto

Óleo – 1 colher de sobremesa

Cebola – 1 unidade

Alho – 3 dentes

Sal – à gosto

Carne Moída – 500 Gramas

**Modo de preparo:** Corte os tomates e as cebolas em quatro; retire as sementes dos tomates e coloque-os em uma panela grande semitapada; leve ao fogo baixo. O tomate e a cebola começarão a soltar água – isso é que vai cozinhar-los lentamente; mexa de vez em quando. Assim que os pedaços estiverem macios, a pele vai se soltar do tomate; retire-a e desligue do fogo. Bata o conteúdo em liquidificador. Volte com a panela para o fogo baixo; agora é o momento de temperar: acrescente o alho, o sal à gosto e deixe por mais 15 ou 20 minutos para apurar o sabor. Rasgue com as mãos as folhas de manjeriço e misture ao molho, que já está pronto. À parte, refogue a carne moída com alho, cebola e sal; assim que ela estiver totalmente refogada acrescente-a ao molho.

Estagiárias da Clínica Escola de  
Nutrição da Universidade  
Municipal de São Caetano do Sul

---

Carolina Silva Pereira

Fernanda Teixeira de Noronha

Rosângela Lopes da Silva



Núcleo de Convivência  
**MENINO JESUS**

Núcleo de Convivência Menino Jesus  
[www.nucleomeninojesus.org.br](http://www.nucleomeninojesus.org.br)

**RECEITAS PARA  
O DIA-A-DIA**