



ECONOMIA COMEÇA EM CASA



O Conhecendo uma Empresa é um projeto do Instituto Lina Galvani que visa à orientação de adolescentes e jovens em relação à escolha profissional e ao fomento ao voluntariado. Em 2011, o projeto teve como parceira a Associação pela Infância e Juventude de Paulínia, desenvolvendo atividades no Programa de Oficinas de Orientação e Iniciação Profissional da entidade.

Esta cartilha foi elaborada com o intuito de ajudá-lo(a) a organizar seu orçamento familiar, além de sugerir possíveis soluções para problemas básicos de um lar. Mas, usando o seu bom senso, verá que existem muitas outras formas de economizar seu salário e empregá-lo em coisas realmente importantes.

Boa leitura!

Olhe ao redor. Você não precisa ver muita coisa para perceber as dificuldades financeiras pelas quais passam os brasileiros. Na verdade, você não precisa sair de casa para notar que as coisas estão difíceis.

É falta de dinheiro, despesas acumuladas, planos na gaveta esperando para serem concretizados, enfim... essa é a realidade em que vivemos. Quantas e quantas vezes tivemos que adiar a compra de alguma coisa que necessitamos em virtude de gastos inesperados, como a doença de algum membro da família, o conserto do carro ou a reforma da casa?

Nós, brasileiros, sabemos bem como é “dançar conforme a música”. Mas existe um jeitinho para incrementar essa dança, já que a música parece não mudar: o Controle do Orçamento Familiar. Em outras palavras: encontrar o equilíbrio entre os recursos financeiros e as despesas de uma casa (o que se ganha e o que se gasta). E isso, como o próprio nome diz, é tarefa de todos os membros da família.



Cortar despesas para equilibrar o orçamento, a fim de não contrair dívidas, não é tarefa fácil, mas um pouco de organização pode ser um bom começo:

1) Relacione o que a família necessita e deseja.

Um berço - se a família aumentou -, um carro para a sua esposa, roupas para seus filhos, etc.

2) Determine o custo do que foi relacionado.

Dependendo da marca, é bom pesquisar.

3) Estime a renda familiar e ajuste o orçamento.

Somando o salário das pessoas que trabalham na família, chega-se a um valor. Somando o quanto se gasta por mês, a outro. Sendo positiva a diferença entre esses valores, é possível suprir outras necessidades, ou mesmo engordar a poupança.



4) Controle os dados que conseguiu.

A economia doméstica é algo tão importante que existem inclusive cursos de nível superior, dedicados a estudá-la, mas você, com experiência no cotidiano, pode se tornar um mestre no assunto! Somos capazes de lidar com ciências exatas (números e mais números), biológicas (a alimentação da família, por exemplo), psicossociais (conversas com a família, para reduzir a conta de telefone, por exemplo), entre muitas outras.

POR ONDE COMEÇAR?

Faça anotações diárias de tudo o que gastou (inclua até mesmo aquele remédio para dor de cabeça).

Semanalmente, some os gastos e passe-os para uma planilha. Se você fuma, tente fumar menos. Se você compra um maço de cigarros por dia a R\$ 1,40, em uma semana você gasta R\$ 9,80.

Se você comprar apenas três maços por semana, economizará R\$ 5,60. Se mantiver o ritmo, no final do mês terá poupado R\$ 16,80, que poderão ser usados para comprar alguma outra coisa mais útil e necessária, além de poupar a sua saúde!



NOTE QUE QUANTO MAIOR A ECONOMIA, MAIS VOCÊ PODERÁ PLANEJAR FUTURAS COMPRAS.



O QUE MARCAR?

A finalidade desse controle é usar melhor os recursos, conciliando rendas e despesas. Economizando de maneira correta, você satisfaz as necessidades e, por que não, os desejos da família.

Começando pelos gastos pessoais.

Contabilize tudo o que gastou no mês: vestuário, aparência física, aquisição de um livro há tempos desejado; enfim, tudo o que você gastou consigo mesmo. Isso é muito importante para ter controle sobre seus desejos consumistas.

UMA ÓTIMA MANEIRA DE SE FAZER UMA BOA COMPRA É PERGUNTAR:

EU REALMENTE ESTOU PRECISANDO DISSO?

É preciso consumir racionalmente pois, como somos consumidores em potencial, corremos o risco de comprar coisas desnecessárias.



Existem 2 tipos de consumidores:

1) CONSUMIDOR CONSUMISTA E ALIENADO.

Aquele que quer tudo o que vê e procura comprar tudo o que quer. Nem sempre compra o que é necessário (geralmente acumula coisas inúteis que nunca terão uso). Gasta desordenadamente e está sempre atolado em dívidas.



2) CONSUMIDOR CONSCIENTE.

Aquele que planeja os gastos segundo suas possibilidades. Faz pesquisa de preços para gastar menos e não compra tudo o que vê.



EM QUAL CATEGORIA VOCÊ SE ENCAIXA?

Até mesmo coisas mais simples, como comprar um bom xampu (pois seus cabelos podem estar precisando de um trato), podem ser substituídas por outras opções, tão simples quanto. Quer ver?

Você sabia que massagear os cabelos danificados e sem brilho com suco de cenoura, esperar 20 minutos e depois lavá-los normalmente pode dar um resultado excelente? Não custa tentar, afinal, a cenoura é mais barata que o xampu que você quer comprar.

Já que estamos falando em cabelos, já reparou como os xampus anticaspa são caros (R\$ 10,00 em média)? Existe uma solução mais em conta: experimente massagear o couro cabeludo com um pouco de sal fino antes de lavar a cabeça. Isso ajuda a soltar a caspa que, em seguida, a água cuidará de remover.





ELAS DURARÃO MAIS SE FOREM LAVADAS ADEQUADAMENTE.

Tecidos delicados estragam quando são torcidos, por isso ao lavá-los, deixe-os pingando no varal. Assim terão um tempo de duração bem maior.

Ao comprar uma roupa, lembre-se sempre de combiná-la com aquelas que já tem, caso contrário, a nova ficará sem uso.

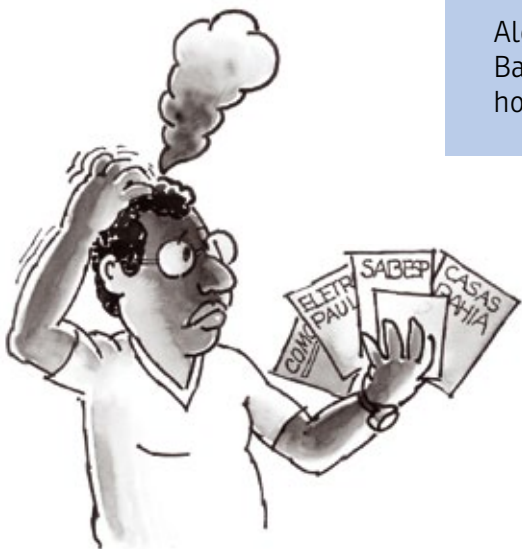
Nunca se esqueça de que as roupas brancas devem ser lavadas separadamente.

Quando o verão terminar, guarde as roupas da estação de forma adequada, para o próximo ano. Por que deixar as bermudas na mesma gaveta que as blusas de lã?

Sabemos bem que são muitas as despesas de uma casa: impostos, condomínio, aluguel, prestações, luz, água, telefone, gás e muitos outros itens.

Haja dinheiro para pagar tanta conta!

Alguns cuidados podem diminuir as despesas. Basta ter atenção em todas as situações onde houver a possibilidade de se gastar menos.

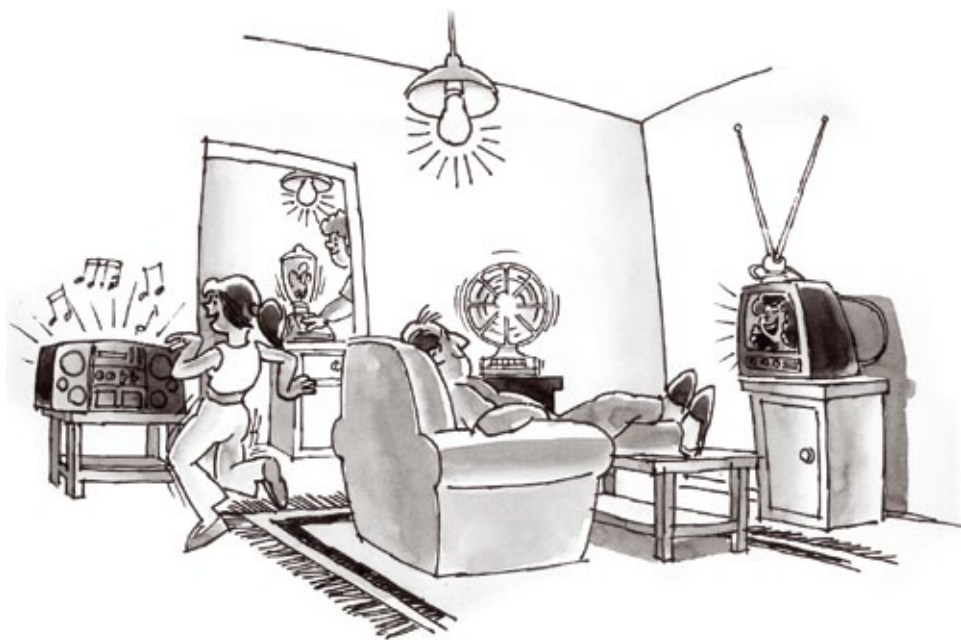


A eletricidade, por exemplo, se não for usada com moderação, pode acarretar um alto valor da conta no fim do mês.

Em todo o país, o consumo de energia elétrica vem aumentando a cada ano (o horário de verão é uma medida para conter esse consumo). Até mesmo propagandas são veiculadas na TV para alertar a população.



Fala-se muito em conter o consumo no horário de pico (entre 18h e 20h e, no horário de verão, das 19h às 21h), pois é quando as pessoas estão voltando do trabalho ou da escola para suas casas, acendem lâmpadas, assistem à TV, usam o chuveiro elétrico, ligam ventiladores; enfim, consomem muita energia ao mesmo tempo, o que gera uma sobrecarga no sistema elétrico, podendo causar problemas no fornecimento. Você pode economizar energia em casa, diminuindo o valor da conta de luz sem perder o conforto que os aparelhos elétricos proporcionam.



LUZES ACESAS DESNECESSARIAMENTE.

É muito comum desperdiçar energia elétrica, ora deixando luzes acesas onde não há ninguém, ora deixando a TV ligada às moscas, etc.

Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas para a cozinha, área de serviço e quaisquer outros locais que fiquem com as luzes acesas por mais de 4 horas ao dia. Além de consumir menos energia, elas duram dez vezes mais do que as lâmpadas comuns. Evite acender lâmpadas durante o dia. Aproveite a luz do sol. Ao sair de qualquer ambiente que permanecer vazio, apague a luz.

Prefira cores claras para as paredes do ambiente interno, pois elas refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de iluminação artificial.

São cuidados que, com certeza, irão lhe poupar alguns reais. Faça o teste.



CHUVEIRO ELÉTRICO.

É um dos aparelhos que mais consome energia elétrica. Por isso, evite seu uso em horários de pico de consumo. Quando estiver calor, deixe a chave na posição menos quente. Feche a torneira enquanto se ensaboa. Acostume-se a tomar banhos rápidos para economizar água e energia elétrica. Cantar embaixo do chuveiro, só se for uma música bem curtinha!

TELEVISÃO.

Se você tem o hábito de assistir à TV no quarto antes de dormir, continue a fazê-lo apenas se ela possuir o recurso de programação (timer), que a desliga após um determinado tempo; caso contrário, você começará a ter insônia por causa da conta de luz.



MÁQUINA DE LAVAR.

Pode-se economizar duas coisas lavando-se de uma só vez a quantidade máxima de roupas indicada pelo fabricante: energia elétrica e água. Lembre-se disso antes de ligar a máquina para lavar poucas peças!

FERRO ELÉTRICO.

Evite ligá-lo nos horários em que muitos aparelhos estejam ligados também, pois ele sobrecarrega a rede elétrica. Nada de resolver passar aquela roupa um pouquinho antes do jantar, assistindo à novela, enquanto cozinha o feijão e bate a roupa na máquina. Habitue-se a juntar o máximo de roupas e passe-as de uma só vez, lembrando-se que as de tecidos delicados devem ser passadas em primeiro lugar, pois precisam de menos calor.



TELEFONE.

Que facilidade esse aparelho nos oferece, não? Impossível imaginar a vida sem ele. Mas às vezes também fica difícil mantê-lo. Você já deve ter visto algum aparelho com uma etiqueta dizendo: "Fale somente o necessário". Não viu? Pois ele foi feito para isso. Enquanto você discute o almoço de domingo ou só fala "abobrinhas" ao telefone com uma amiga, os pulsos estão correndo soltos, e o resultado chega no final do mês. A inocência das crianças faz com que elas

abusem do uso do telefone, ligando para os serviços de "Tele 900" - cobrados por minuto - para ouvir historinhas, piadas, etc. Fique atento: isso representa menos dinheiro no orçamento familiar.

REFRIGERADOR.

Ficar atento às atitudes das crianças e dos adolescentes também é importante, pois eles têm o hábito de abrir a geladeira e ficar bastante tempo procurando alguma coisa para comer ou beber.

Também é importante lembrar-se que, se a vedação da porta da geladeira não estiver perfeita, o consumo de energia será maior. Faça o seguinte teste: abra um pouquinho a porta, coloque uma folha de papel na fresta e feche-a.

Tente retirar a folha. Se ela deslizar e sair facilmente, é sinal de que a vedação não está perfeita.

Nesse caso, providencie a troca da borracha da porta.

Deixar a porta do refrigerador aberta é um descuido caro, mesmo que for por pouco tempo. Ter o hábito de fechá-la logo após a "consulta" é sinônimo de economizar dinheiro.



OUTRAS DICAS.

- No inverno, a temperatura interna do refrigerador não precisa ser tão baixa quanto no verão. Regule o termostato.
- Conserve limpas as serpentinas que se encontram na parte de trás do aparelho e não as utilize para secar roupas, pois isso aumenta o consumo de energia. Quando ficar fora de casa por um longo tempo, esvazie o refrigerador e/ou o freezer e desligue-os da tomada.
- Para que os alimentos do refrigerador não espalhem seu odor, deixe dentro dele, por algumas horas, uma xícara de pó de café, um pedaço de carvão ou folhas de louro.

Você sabe quanta água se perde diariamente por causa de uma torneira mal fechada?



Gotejando:
46 litros



Abertura de 1mm:
2.068 litros



Abertura de 2mm:
4.512 litros



Abertura de 6mm:
16.400 litros



Abertura de 9mm:
25.400 litros



Abertura de 12mm:
33.984 litros

Será que nunca faltou água em sua casa? Já pensou chegar do trabalho, cansado, louco por um banho e ter que esperar o retorno dela? Ou então com fome e não haver condições de cozinhar por falta de água? Infelizmente é um problema real. Por isso é importante ter a certeza de que não há nenhuma torneira pingando na sua casa. Quem poupa, tem.

CUIDADO! VOCÊ PODE ESTAR GASTANDO ÁGUA SEM SABER!

PRESTAÇÕES.

Ao fazer compras no crediário é preciso incluir as prestações no orçamento familiar. É sempre muito bom poder comprar alguma coisa da qual necessitamos, não é? Mas é muito importante fazer um planejamento, para que se possa pagá-la com tranquilidade.

O aluguel, o condomínio e a prestação da casa própria são compromissos prioritários; quer dizer, devem ser saldados em dia. Afinal, ter um teto é essencial, não acha?



CUIDADO!

Saber comprar com cartão de crédito é uma arte. Use-o com moderação, porque a fatura que chegará em sua casa não esquece nada!

TRANSPORTE ESCOLAR.

Se os estudantes da casa estão numa escola estadual ou pública, ótimo. Caso contrário, o pagamento das mensalidades escolares, assim como outras despesas (material escolar, uniformes, etc.), precisa ser contabilizado. Adquira o hábito de encapar livros e cadernos para que durem mais. É uma medida econômica que só necessita de um pouco de boa vontade. Você sabia que as manchas de dedos que ficam nas folhas dos livros saem facilmente se forem esfregadas com miolo de pão?



Não esqueça de incluir no orçamento familiar o custo do ônibus escolar, o combustível do carro e todo o dinheiro gasto com a locomoção da família, seja para trabalho, escola ou lazer.

SAÚDE.

Em saúde englobam-se os gastos com farmácia, dentista e convênio médico.

O brasileiro tem a mania de se automedicar. Por qualquer dorzinha já corre para a farmácia mais próxima e gasta seu suado dinheiro com remédios que, muitas vezes, não são a solução para o problema.



Consulte sempre um médico.

Antes de tomar um medicamento, deve-se primeiramente ler a bula para saber quais os efeitos colaterais e as contraindicações.

ALIMENTAÇÃO É COISA SÉRIA.



Por estar diretamente ligada à saúde, a alimentação é uma das maiores preocupações do ser humano. Além disso, ela pode contribuir tanto para a economia do orçamento familiar (sabendo comprar os alimentos certos e prepará-los de maneira adequada) como para o aumento das despesas (o oposto). Por isso é muito importante evitar os desperdícios.

Desperdiçar é desprezar alimentos ou parte deles, ou ainda comprar mais que o necessário e acabar jogando-os no lixo.

O lixo fica com a maior parte dos nutrientes dos alimentos: cascas de frutas (como a da maçã, que serve para um ótimo chá relaxante no final do dia), talos (como os da couve, que acrescentados ao feijão dão um toque especial) e folhas (como as do brócolis, que, refogadas, enriquecem a variedade do cardápio).

Não precisa ser um mestre-cuca para inventar ótimos pratos na cozinha. Com imaginação e boa vontade pode-se transformar aquilo que geralmente não é aproveitado em pratos nutritivos e saborosos, e com um ingrediente a mais: a economia.

O QUE VIRA OPÇÃO?

Folhas: de cenoura, nabo, beterraba, figo, couve-flor, rabanete, brócolis.

Cascas: de abóbora, chuchu e frutas (banana, laranja, maçã, entre outras).

Talos: de beterraba, agrião, brócolis, acelga, couve.

É bom lembrar: os pratos caros (a feijoada, por exemplo) nasceram com as "sobras" de carnes. Quando os nobres, no final do século XIX, matavam um porco, os restos indesejados eram dados aos escravos. Quem não gosta de uma boa feijoada? Tudo é uma questão de hábito. Experimente.



Receita: Assado de cascas, talos ou folhas (abóbora ou chuchu).

Ingredientes: 4 xícaras (de chá) de folhas bem lavadas, picadas e cozidas, 2 colheres (de sopa) de queijo ralado, 1 xícara (de chá) de pão amanhecido molhado no leite, 1 cebola pequena picada, 1 colher (de sopa) de óleo, 2 ovos batidos, cheiro-verde e sal a gosto.

Preparo: bata as folhas cozidas no liquidificador. Junte a pasta obtida numa tigela e misture o restante dos ingredientes. Unte o pirex, despeje a massa e leve para assar até que fique dourada.

Verifique quais frutas e verduras estão em época de safra, pois são mais nutritivas, de melhor qualidade e com preços mais baixos.

A ÉPOCA DAS FRUTAS.

Abacate, abacaxi, banana, laranja e mamão – o ano inteiro.

Ameixa – outubro a janeiro.

Cereja – setembro a dezembro.

Damasco – setembro a fevereiro.

Figo – dezembro a abril.

Limão – dezembro a agosto.

Maçã – dezembro a fevereiro.

Manga – outubro a março.

Melancia – outubro a março.

Morango – abril a dezembro.

Pera – dezembro a abril.

Pêssego – setembro a fevereiro.

Tangerina – abril a setembro.

Uva – novembro a março.



SEM PERDER NADA.

As sobras das refeições podem ser reaproveitadas assim:

Arroz: bolinhos, canjas, risotos e sopas.

Feijão: tutu, mexido, sopa de feijão e salada.

Verduras: farofa, mexido, sopa ou bolinhos.

Carnes (assadas ou cozidas): desfie-as e use-as para ensopados. A carne moída pode dar um ótimo croquete ou recheio de omelete.

Macarrão: bolinho, fritada e sopa.

Leite: talhado e vira doce.

- A água usada no cozimento das verduras e legumes pode ser reutilizada no preparo de sopas e arroz, por exemplo. A vantagem é que ela contém vitaminas e minerais.
- Retire a maionese que fica no fundo do vidro com suco de limão. A mistura dará um ótimo molho para saladas.
- As bananas extremamente maduras podem ser servidas como sobremesa: faça uma papa e adicione limão, ou frite-as na manteiga e sirva ainda quente.
- Dizem que o pepino é indigesto. Mas o segredo está em comê-lo com a casca, onde encontram-se as enzimas para a sua digestão.
- A melhor maneira de conservar e aproveitar bem os alimentos é não comprar em excesso!!!

Todo mundo sabe que legumes frescos são sempre mais nutritivos que os enlatados ou congelados. Infelizmente, o ritmo da vida moderna muitas vezes nos obriga a apelar para a praticidade.

Mas ao comprar produtos desse tipo, verifique sempre o prazo de validade, e também se a lata está amassada, enferrujada ou se sua tampa está estufada.

Se estiver com uma ou mais dessas características, não a leve. O mesmo aplica-se à manteiga, ao leite e aos iogurtes.



Nunca se esqueça de fazer pesquisas de mercado antes de realizar qualquer tipo de compra.

Procure verificar qual estabelecimento oferece o produto que você quer por um bom preço. Não é melhor se puder economizar?

Mudando alguns hábitos, que muitas vezes nos atrapalham quando o assunto é poupar dinheiro, podemos conquistar mais em nossas vidas.

Se a situação está difícil no país, em nossas casas não é diferente. Mas no comando de algumas transformações administrativas, podemos ir além de nossas próprias expectativas.

É poupar para ver.



TRUQUES.

- Manchas de iodo na roupa podem ser eliminadas com limão.
- Limpar o refrigerador com água morna e um pouco de bicarbonato de sódio elimina o cheiro desagradável deixado pelos alimentos guardados.
- Para medir o mel que será utilizado numa receita, polvilhe a xícara com farinha de trigo ou manteiga. Ele escorrerá até a última gota.

RECEITAS.

PÃES.

PÃO DE ERVAS.

1 e 1/2 colher (de sopa) de fermento biológico
1 colher (de chá) de sal
1 colher (de chá) de açúcar
1/2 xícara (de chá) de leite morno
3 xícaras (de chá) de água morna
3 colheres (de sopa) de farinha de trigo
1/2 xícara (de chá) de cebola picada
1 dente de alho
1 ovo
1 colher (de sopa) de orégano
2 colheres (de sopa) de manjeriço
1 quilo de farinha

Dissolva o fermento no sal e no açúcar, acrescente o leite morno e misture as 3 colheres de farinha de trigo. Deixe crescer.

Bata no liquidificador a água, a cebola, o alho, a margarina e o ovo.

Coloque a mistura do liquidificador junto com o fermento em uma vasilha grande. Acrescente o orégano e o manjeriço.

Em seguida, adicione a farinha de trigo aos poucos, amassando até que a massa solte das mãos. Sove bem. Divida a massa e modele os pães. Coloque-os em assadeira untada e enfarinhada e deixe crescer até dobrar de volume. Asse em forno pré-aquecido até que fiquem dourados.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 20 porções

Valor calórico da porção: 211,08 cal

PÃO ECONÔMICO.

1/2 colher (de sopa) de fermento biológico
2 xícaras (de chá) de água
1 ovo
1/2 colher (de chá) de sal
1/2 xícara (de chá) de óleo
1/2 xícara (de chá) de açúcar
8 xícaras (de chá) de farinha de trigo

Dissolva o fermento em 1 xícara de água morna e reserve. Bata os demais ingredientes, menos a farinha, no liquidificador. Coloque a mistura do liquidificador em uma vasilha grande e acrescente o fermento diluído e a farinha, aos poucos. Amasse bem e deixe crescer até dobrar de tamanho. Modele os pães e coloque-os em assadeira untada e enfarinhada. Deixe dobrar de volume e asse em forno pré-aquecido.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 20 porções

Valor calórico da porção: 249,00 cal

PÃO DE MANDIOCA.

4 xícaras (de chá) de mandioca
2 ovos
1 colher (de sopa) de sal
4 colheres (de sopa) de açúcar
1/2 xícara de óleo
1 e 1/2 colher (de sopa) de fermento biológico
3 xícaras (de chá) de leite morno
8 xícaras (de chá) de farinha de trigo

Cozinhe a mandioca e amasse bem. Reserve.

Coloque no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e, por último, o leite morno. Bata ligeiramente. Acrescente a farinha de trigo e amasse até que a massa não grude mais nas mãos. Sove muito bem. Faça os pães do tamanho desejado e deixe crescer até dobrar de volume. Coloque os pães em assadeira sem untar e asse em forno pré-aquecido.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 25 porções

Valor calórico da porção: 238,77 cal

PÃO DE CENOURA.

1 cenoura média picada

1/4 de xícara (de chá) de água morna

1 ovo

1 e 1/2 colher (de sopa) de manteiga

1 xícara (de chá) de açúcar

1 tablete de fermento biológico

1 e 1/4 de xícara (de chá) de farinha de trigo

Cozinhe a cenoura e escorra. Coloque a cenoura cozida e 1/2 xícara de água morna no liquidificador e bata um pouco. Acrescente o ovo, a manteiga, o açúcar e o fermento e bata por 3 minutos.

Despeje o conteúdo batido em uma vasilha e misture a farinha de trigo.

Coloque em uma fôrma pequena de bolo inglês, untada e polvilhada com farinha, e deixe crescer até dobrar de tamanho. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Valor calórico da porção: 233,08 cal

PÃO DE FÔRMA.

4 ovos
1 litro de leite morno
1kg de farinha de trigo
50g de fermento
1 xícara de óleo
1 xícara de açúcar
1 colher rasa de sal

Bata bem todos os ingredientes, deixe crescer por 1 hora e asse como bolo.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 20 porções

Valor calórico da porção: 227,20 cal

SALGADOS.

SALADA DE SOJA.

1 xícara (de chá) de soja
1 limão
1 colher (de sopa) de óleo
1/2 xícara (de chá) de cebola picada
1 colher (de sopa) de salsa picada
Sal a gosto

Deixe a soja de molho na véspera em bastante água. No dia seguinte, leve a soja para cozinhar. Depois de cozida, escorra a água, coloque em uma saladeira e tempere a soja, ainda quente, com o limão, o óleo, o sal, a cebola e a salsa picadas.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 164,09 cal

SALADA ISRAELENSE.

2 xícaras de (chá) de pepino picado
2 xícaras de (chá) de folhas de beterraba picadas
2 colheres (de sopa) de salsa picada
1 xícara (de chá) de tomate picados
1/2 xícara de talos de couve picado
1 colher (de sopa) de óleo
3 colheres (de sopa) de suco de limão
Sal a gosto

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha grande, misture bem e sirva fria.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 81,46 cal

LASANHA RÁPIDA.

1 pacote de bolacha "água e sal"
6 tomates maduros para molho
1 cebola média
1/2 lata de extrato de tomate
2 dentes de alho
250g de presunto ou apresuntado
250g de mussarela
Sal e cheiro-verde a gosto

Molho: bata os tomates no liquidificador e peneire. Frite o alho junto com a cebola picada e acrescente os tomates e o extrato. Se o molho estiver ácido, acrescente uma colher (de sobremesa) de açúcar para tirar a acidez.

Por último, acrescente o cheiro-verde.

Use uma assadeira média e monte em camadas (a bolacha, o presunto, a mussarela e o molho). Faça outras camadas nessa mesma ordem.

Leve ao forno por 30 minutos aproximadamente e sirva.

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 312,00 cal

LASANHA DE BERINJELA E/OU ABOBRINHA (MOUSSAKÁ).

6 berinjelas e/ou abobrinhas médias
3 tomates picados
1 cebola média picada
2 dentes de alho
3 xícaras (de chá) de farinha de trigo
250g de presunto ou apresuntado
250g de mussarela
200g de carne moída
Cheiro-verde a gosto

Fatie os legumes (as berinjelas e/ou abobrinhas) em rodelas ou de comprido. Coloque, em uma vasilha, a farinha de trigo e a água e mergulhe as fatias dos legumes dentro. Depois frite em óleo bem quente. Em uma panela refogue o alho, a cebola, a carne moída, o tomate e o cheiro-verde. Depois coloque em uma assadeira a berinjela, o presunto, a mussarela e o molho de carne moída. Sugestão: coloque fatias de mussarela na última camada.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 451,80 cal

CROQUETE DE CARNE COM TALOS.

1/2 xícara (de chá) de cebola picada
2 xícaras (de chá) de talos picados
1 xícara (de chá) de tomate picado
1 colher (de sopa) de salsa picada
1 colher (de sopa) de óleo
250g de carne moída
5 colheres (de sopa) de farinha de trigo
2 ovos
1/2 xícara (de chá) de leite
3 colheres (de sopa) de farinha de rosca
1 xícara (de chá) de óleo para fritar
Sal e pimenta a gosto

Doure a cebola no óleo, junte a carne moída e os talos. Refogue, mexendo sempre, até secar. Acrescente o sal, o tomate e a pimenta. Retire do fogo, junte 3 colheres de farinha de trigo e 1 gema de ovo dissolvida no leite. Mexa bem.

Volte ao fogo e cozinhe a massa, mexendo sempre até soltar do fundo da panela. Coloque a salsa e retire do fogo.

Deixe esfriar um pouco e modele os croquetes. Passe-os na farinha de trigo (utilize 2 colheres), nos ovos ligeiramente batidos e na farinha de rosca.

Frite em óleo quente até ficarem dourados.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 364,62 cal

CROQUETE DE CHUCHU.

5 xícaras (de chá) de chuchu picado
1/2 cebola picada
1 dente de alho picado
1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo
1/2 tablete de caldo de carne
3 colheres (de sopa) de farinha de rosca
1 xícara (de chá) de óleo para fritura
Sal a gosto

Lave, descasque e pique o chuchu. Leve ao fogo para cozinhar em uma panela com água. Retire do fogo, coe, amasse e acrescente o caldo de carne, a farinha de trigo, a cebola picada, o alho e o sal. Misture bem. Leve ao fogo para cozinhar até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar, modele os croquetes, passe na farinha de rosca e frite em óleo quente até que fiquem dourados.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 345,95 cal

CROQUETE DE CARNE.

1/2kg de carne moída
2 tabletes de caldo de carne
2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
1 colher (de sopa) de salsa picada
2 ovos batidos
1 xícara (de chá) de farinha de rosca

Coloque a carne para cozinhar com caldo de carne, deixe por cerca de 20 minutos após iniciar a fervura e desligue o fogo. Despeje em uma panela, junte a farinha de trigo e leve ao fogo baixo mexendo sempre. Quando desprender do fundo da panela, junte a salsa e a cebolinha e retire do fogo. Espere a massa esfriar. Modele os croquetes e passe pelos ovos e a farinha de rosca e frite em óleo bem quente.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 275,60 cal

MACARRÃO A PARISIENSE.

1/2 pacote de macarrão espaguete (ou de costume)

250g de mussarela picada em cubos

250g de presunto ou apresuntado picado em cubos

4 colheres (de sopa) de ervilha (em conserva)

4 colheres (de sopa) de milho (em conserva)

1 xícara de farinha de trigo

1 colher (de sopa) de manteiga

1 e 1/2 copo de leite

Sal a gosto

Cozinhe o macarrão e separe. Derreta a manteiga em uma panela, adicione a farinha de trigo e mexa bem. Aos poucos, adicione o leite até ficar com a consistência de molho. Adicione os ingredientes e deixe ferver um pouco. Coloque o macarrão cozido em uma travessa e por cima coloque o molho com os ingredientes. Sirva quente.

Sugestão: polvilhe queijo ralado ou fatias de mussarela por cima e gratine ao forno até derreter o queijo.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 683,10 cal

MACARRÃO DE FORNO.

300g de macarrão (lámen)
150g de mussarela picada em cubos
150g de presunto ou apresuntado picados em cubos
1/2 lata de milho verde (em conserva)
1/2 lata de ervilha (em conserva)
3 colheres de sopa de maionese
Cheiro-verde a gosto

Cozinhe o macarrão, escorra e coloque em uma travessa. Misture todos os ingredientes. Depois coloque o macarrão e misture bem. Leve ao forno em uma assadeira por aproximadamente 30 minutos.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 329,30 cal

TORTA DE FRANGO VERDINHA.

Massa:

2 ovos

1/2 xícara (de chá) de leite

1 xícara (de chá) de maisena

8 colheres (de sopa) de farinha de trigo

1/2 xícara (de chá) de água

9 colheres (de sopa) de óleo

1 xícara (de chá) de talos picados

1 colher (de sopa) de fermento em pó

Recheio:

850g de coxa e sobrecoxa de frango
1/2 xícara (de chá) de cebola picada
2 xícaras (de chá) de tomate picado
4 colheres (de sopa) de óleo
1/2 tablete de caldo de galinha
1/2 colher (de sopa) de margarina
1/2 colher (de sopa) de farinha de trigo
Sal a gosto

Para fazer a massa, coloque os ovos no liquidificador e bata. Acrescente os demais ingredientes, exceto o fermento, e continue batendo. Por último, adicione o fermento. Prepare o recheio. Cozinhe o frango em uma panela com água e pouco sal. Depois de cozido, desfie e reserve. Em outra panela, coloque o óleo e refogue a cebola. Junte o tomate picado e deixe refogar. Acrescente o frango desfiado e o caldo de galinha. Verifique o sal. Reserve. Monte a torta colocando metade da massa em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada.

Em seguida espalhe o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido até dourar.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Valor calórico da porção: 419,61 cal

TORTA DE FRIOS.

Massa:

1 tablete de caldo de galinha
1 xícara (de chá) de leite (200ml)
3 ovos
1/2 xícara (de chá) de óleo
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo (200g)
1 colher (de sopa) de fermento
2 colheres (de sopa) de salsa picada

Recheio:

250g de presunto ou apresuntado ralados

250g de mussarela ralada

2 tomates sem pele e sem sementes picados

1 colher (de sopa) de orégano

Bata no liquidificador o tablete de caldo de galinha com o leite e os ovos até dissolver.

Depois adicione o óleo e coloque aos poucos a farinha com o fermento e misture a salsa sem bater. Unte uma assadeira com manteiga, despeje a metade da massa, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos aproximadamente.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 324,00 cal

QUICHE DE CASCA DE ABÓBORA.**Massa:**

1 e 2/3 de xícara (de chá) de farinha de trigo

1 gema

3 colheres (de sopa) de margarina

3 colheres (de sopa) de água

Sal a gosto

Recheio:

2 xícaras (de chá) de casca de abóbora

1/2 xícara (de chá) de cebola picada

1 dente de alho picado

2 colheres (de sopa) de óleo

1/2 xícara (de chá) de água

Sal a gosto

Creme de queijo:

2 ovos

1/2 xícara (de chá) de leite

2 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado

Misture todos os ingredientes da massa, deixando por último a água. Acrescente a água e amasse até obter uma massa homogênea. Coloque a massa sobre o fundo de uma fôrma desmontável, cubra com filme plástico e abra a massa com o rolo até sobrar uma borda de 3 a 4 centímetros. Retire o plástico e coloque o fundo na fôrma, junto com a massa. Acerte a massa na lateral da fôrma. Fure com um garfo para evitar bolhas. Asse em forno pré-aquecido até dourar. Para fazer o recheio, rale a casca de abóbora no ralo grosso.

Refogue, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Junte a casca da abóbora e a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe o recheio esfriar. Prepare o creme de queijo batendo, no liquidificador, todos os ingredientes. Para montar o quiche, despeje o recheio sobre a massa cozida e cubra com o creme de queijo. Leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Valor calórico da porção: 245,36 cal

RISOTO DE BERINJELA.

5 xícaras (de chá) de berinjela picada

1 dente de alho picado

1 colher (de sopa) de óleo

1 colher (de sopa) de margarina

1/2 xícara (de chá) de tomate picado

1 e 1/2 xícara (de chá) de arroz

1 tablete de caldo de carne

2 colheres (de sopa) de queijo ralado

Sal a gosto

Descasque a berinjela e corte em cubinhos. Refogue, em uma panela, o alho no óleo. Junte a berinjela, a margarina e o tomate picadinho. Acrescente o arroz lavado e escorrido ao refogado. Dissolva o caldo de carne em água quente e junte ao arroz. Salgue a gosto. Depois de pronto, adicione o queijo ralado.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 313,64 cal

CREME DE FOLHAS DE COUVE-FLOR.

5 xícaras (de chá) de folhas de couve-flor
1/2 xícara (de chá) de cebola
2 colheres (de sopa) de óleo
1 colher (de sopa) de queijo ralado
1 colher (de sobremesa) de farinha de trigo
1 xícara (de chá) de leite
1/2 xícara (de chá) de água
Sal a gosto

Lave as folhas de couve-flor em água corrente e pique-as bem miudinhas. Em uma panela, refogue a cebola no óleo até dourar. Junte as folhas picadas e o sal.

Misture bem e tampe a panela por alguns minutos. À parte, misture o queijo ralado, a farinha de trigo, o leite e a água. Adicione a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar. Deixe cozinhar. Sirva quente.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 103,42 cal

SUFLÊ DE FOLHAS E TALOS DE COUVE-FLOR.

2 xícaras (de chá) de talos e folhas de couve-flor bem lavados, cozidas e picadas
1 colher (de sopa) de óleo
1 dente de alho socado junto com 1 colher (de café) de sal e 1 copo de água

Molho:

2 colheres (de sopa) de óleo
2 colheres (de sopa) de farinha de trigo
1 xícara (de chá) de leite
1 colher (de café) de sal, 3 gemas e 3 claras de ovos (em neve)

Refogue os ingredientes em uma panela. Em outra panela, faça o molho colocando o óleo e a farinha de trigo. Mexa até dourar um pouco. Acrescente o leite e o sal mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, acrescente as gemas, as folhas e os talos da outra panela, misturando bem. Por último, coloque as claras em neve mexendo bem devagar e com cuidado. Leve ao forno pré-aquecido para assar em fôrma untada e polvilhada com farinha de trigo por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 100,40 cal

CUSCUZ DE BERINJELA.

5 berinjelas com casca
2 colheres (de sopa) de óleo
2 cebolas
1 xícara de sal e cebolinha
1 colher (de chá) de orégano
5 tomates picados ou 530g de purê de tomate
1 xícara de água
2 xícaras de farinha de mandioca
2 xícaras de farinha de milho
Sal a gosto

Corte as berinjelas em cubos, doure as cebolas no óleo, junte as berinjelas e refogue. Junte os temperos, o tomate e a água. Cozinhe por 10 minutos, junte as farinhas e mexa bem. Coloque na assadeira e espalhe a massa. Sirva quente ou frio.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 272,00 cal

PANQUECA.

Massa:

1 xícara de farinha de trigo
1 colher (de sopa) de manteiga
2 ovos
1 copo de leite (200ml)
1 pitada de sal

Bata tudo no liquidificador

Massa:

1 xícara de farinha de trigo
1 colher (de sopa) de manteiga
2 ovos
1 copo de leite (200ml)
1 pitada de sal

Bata tudo no liquidificador

Recheio:

De frios (presunto e mussarela), ou carne moída (temperada com tomate, cebola e alho, sal a gosto), ou frango desfiado (temperado com tomate, cebola, alho e sal a gosto).

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Valor calórico da porção: 108,00 cal

BAURU DE FORNO.

2 pães de fôrma
200g de mussarela
200g de presunto ou apresuntado
Tomate maduro a gosto
Extrato de tomate a gosto
Cebola, alho e sal a gosto

Prepare o molho refogando o alho. Depois adicione a cebola picada e o extrato de tomate e reserve. Experimente. Se estiver ácido, coloque uma colher de açúcar. Em uma assadeira, coloque na seguinte ordem: fatias de pão de fôrma, presunto ou apresuntado, mussarela e rodela de tomate. Na última camada, coloque o molho de tomate e algumas fatias de mussarela.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 329,00 cal

ABOBRINHA OU BERINJELA RECHEADA CREMOSA.

**3 abobrinhas médias
200g de frango (para desfiar)
1/2 lata de extrato de tomate
2 colheres (de sopa) de salsa picada
1 copo de requeijão
3 colheres (de sopa) de queijo ralado**

Coloque uma panela com água para ferver. Enquanto isso, lave as abobrinhas, retire as pontas e corte-as no sentido do comprimento. Com o auxílio de uma colher, retire o miolo das abobrinhas, deixando a borda um pouco grossa. Reserve o miolo e ferva a metade das abobrinhas. Quando estiverem levemente cozidas retire do fogo e escorra. Arrume-as em um recipiente e reserve. Refogue o frango desfiado com os temperos, o molho de tomate, recheie as abobrinhas e coloque por cima um pouco de requeijão e queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos para gratinar (derreter o queijo).

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 104,60 cal

SOPA À JULIANA.

**3,5 litros de água
2 cenouras médias
2 chuchus médios
4 batatas médias
1 abobrinha média
4 folhas de repolho
2 tomates médios
1 cebola média
1 dente de alho
Salsa picada, sal e folha de louro a gosto**

Corte os legumes em pedaços e coloque-os em uma panela de pressão, juntamente com a água e os temperos. Tampe a panela e leve ao fogo. Quando levantar fervura, diminua a chama e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

Sirva com os legumes em pedaços, ou como sopa-creme. Bata no liquidificador.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 133,20 cal

BOLINHO DE MANDIOCA.

1kg de mandioca

2 ovos

Cheiro-verde e sal a gosto

Cozinhe a mandioca, amasse e junte os demais ingredientes.

Unte as mãos com óleo e enrole os bolinhos. Frite em óleo bem quente.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 252,60 cal

SOBREMESAS.

BOLO DE CASCA DE MAMÃO.

3 xícaras (de chá) de casca de mamão
2 xícaras (de chá) de água
5 ovos
2 xícaras (de chá) de açúcar
3 xícaras (de chá) de farinha de trigo
1 colher (de sopa) de fermento em pó
1 colher (de sopa) de margarina

Lave o mamão, descasque e utilize 3 xícaras de cascas para fazer o bolo. Leve as cascas ao fogo em uma panela com a água. Deixe ferver. Quando esfriar, bata no liquidificador e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com o açúcar e a margarina, junte as cascas batidas, a farinha, as claras e, por último, o fermento. Asse em fôrma untada e enfarinhada em forno pré-aquecido.

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 20 porções

Valor calórico da porção: 168,16 cal

BOLO DE BANANA.

Massa:

Cascas de 4 bananas
2 ovos
2 xícaras (de chá) de leite
2 colheres (de sopa) de margarina
3 xícaras (de chá) de açúcar
3 xícaras (de chá) de farinha de rosca
1 colher (de sopa) de fermento em pó

Cobertura:

1/2 xícara (de chá) de açúcar
1 e 1/2 xícara (de chá) de água
4 bananas
1/2 limão

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Corte as bananas em rodela. Bata as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana no liquidificador. Bata as claras em neve e reserve. Despeje a mistura em uma vasilha, adicione a farinha de rosca e mexa bem. Junte as claras e o fermento. Asse em uma assadeira untada com margarina e enfarinhada em forno pré-aquecido. Para a cobertura, derreta o açúcar e acrescente a água. Junte as rodela de banana e o suco de limão e deixe cozinhar. Cubra o bolo ainda quente.

Tempo de preparo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 20 porções

Valor calórico da porção: 224,68 cal

BOLO DE LARANJA.

2 laranjas médias
1/2 xícara (de chá) de óleo
2 xícaras (de chá) de açúcar
2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
4 colheres (de chá) de fermento em pó
2 colheres (de chá) de baunilha

Descasque as laranjas deixando a parte branca do centro. Corte-as e retire as sementes. Bata as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha no liquidificador.

Despeje numa vasilha, junte a farinha peneirada com o fermento em pó e misture bem.

bem. Asse em fôrma untada e enfarinhada em forno médio por 25 minutos aproximadamente.

Sugestão: despeje sobre o bolo ainda quente o suco de 2 laranjas adoçado com 2 colheres de açúcar.

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 289,90 cal

PUDIM DE GOIABA COM CASCA.

3 xícaras (de chá) de goiaba vermelha
2 xícaras (de chá) de água
2 xícaras (de chá) de leite
6 colheres (de sopa) de maisena
2 xícaras (de chá) de açúcar

Lave as goiabas em água corrente e corte-as em pedaços. Bata no liquidificador com água. Passe as goiabas batidas na peneira. Depois de peneiradas, coloque o suco no liquidificador e junte os demais ingredientes. Bata bem. Leve a mistura para cozinhar, mexendo sempre, até engrossar. Despeje em uma fôrma para pudim umedecida com água, deixe esfriar e leve à geladeira.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 12 porções

Valor calórico da porção: 157,63 cal

PUDIM DE GELADEIRA.

1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
1 caixa de maria-mole (em pó)
1 xícara de água quente para dissolver a maria-mole

Bata tudo junto no liquidificador. Faça uma calda com açúcar queimado e coloque na fôrma. Leve ao congelador por 1 hora ou à geladeira de um dia para o outro.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 157,60 cal

DOCE DE CASCA DE ABACAXI.

1 xícara (de chá) de casca de abacaxi
1 xícara (de chá) de água
1 xícara (de chá) de açúcar
1/2 colher (de sopa) de margarina
6 cravos
2 colheres (de sopa) de coco ralado

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente e descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com a água e cozinhe até amolecer. Depois de cozidas, bata as cascas no liquidificador. Passe as cascas batidas por uma peneira. Leve ao fogo o que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Cozinhe até soltar do fundo da panela. Coloque em taças e sirva gelado.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 206,38 cal

DOCE DE CASCA DE MELANCIA.

2 xícaras (de chá) de casca de melancia
1 e 1/2 xícara (de chá) de açúcar
1/2 xícara (de chá) de água
1 colher (de chá) de cravo

Retire a casca verde da melancia, aproveitando apenas a polpa branca. Corte em cubos pequenos ou passe a casca pelo ralador grosso. Leve ao fogo, em uma panela, a água e o açúcar para fazer uma calda. Junte os cravos. Acrescente a polpa branca da melancia à calda. Deixe cozinhar até apurar.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Valor calórico da porção: 222,25 cal

PAÇOQUINHA.

1/2kg de amendoim torrado e sem pele
1 pacote de bolacha de maisena (200g)
1 lata de leite condensado

Bata o amendoim e a bolacha no liquidificador, junte o leite condensado e misture bem. Coloque em uma travessa, aperte bem e leve à geladeira por 3 horas. Corte em pedaços e sirva.

Tempo de preparo: 3 horas e 20 minutos (com tempo de espera)

Rendimento: 10 porções

Valor calórico da porção: 107,40 cal

SUSPIROS.

3 xícaras de açúcar
1 xícara de claras

Junte o açúcar e as claras e leve ao fogo em banho-maria até aquecer. Coloque na batedeira e bata até obter um suspiro bem duro. Com uma colher, molde pequenas bolinhas de suspiro em uma assadeira untada. Asse sem deixar queimar.

Tempo de preparo: 45 minutos em média

Rendimento: 8 porções

Valor calórico da porção: 119,50 cal

FRAPÊ.

1 lata de leite condensado
2 vezes a medida da lata de água
1 vidro de leite de coco (200ml)
Gelo picado a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento: 3 porções

Valor calórico da porção: 122,70 cal

REQUEIJÃO CREMOSO.

3 litros de leite
8 colheres (de sopa) de vinagre branco
3 colheres de óleo
1 colher (de café) de sal

Separe 1 copo de leite e leve o restante ao fogo com o vinagre branco até atingir a fervura. Desligue o fogo. Deixe em repouso o leite talhado, até que o soro esteja bem separado. Coe em um guardanapo de pano colocado sobre uma peneira plástica. Escorra todo o soro. Aqueça o leite reservado (1 copo). Leve para o liquidificador a massa coalhada, o leite quente, o sal e o óleo. Bata até ficar bem cremoso. Sirva gelado.

Tempo de preparo: 2 horas

Rendimento: 25 porções

Valor calórico da porção: 57,10 cal

IOGURTE CASEIRO.

**1 litro de leite tipo C
1/2 copo de iogurte natural**

Ferva o leite e deixe mornar (estará na temperatura certa quando você conseguir contar até 7 segundos com um dos dedos - limpo - dentro da leiteira). Muito cuidado para não se queimar!

Coloque o leite morno dentro de uma vasilha, misture o iogurte ao leite e mexa até dissolver bem. Tampe a vasilha, embrulhe em um pano de prato e deixe em um lugar onde ninguém mexa, de um dia para o outro. Assim que estiver pronto guarde na geladeira.

Sugestão: na hora de comer acrescente a fruta de sua preferência.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Valor calórico da porção: 217,70 cal

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES.

Para cada litro de água, dilua 1 colher de sopa de água sanitária. Deixe os produtos de molho por 15 minutos. Enxague bem em água corrente.

MOLHO PARA SALADAS.

MAIONESE DE LEITE: 1/2 litro de leite, 1/2 copo de vinagre e óleo.

Modo de preparo: bata o leite, o vinagre e o sal durante 1 minuto no liquidificador. Depois acrescente, aos poucos, o óleo até dar o ponto.

MOLHO ESPECIAL I: maionese de leite, beterraba, alho e limão.

Modo de preparo: cozinhe a beterraba e bata no liquidificador com alho, suco de limão e sal. Adicione a maionese e misture. Decore com beterraba ralada e cheiro-verde.

MOLHO ESPECIAL II: maionese de leite, cenoura, alho e limão.

Modo de preparo: cozinhe a cenoura e bata no liquidificador com alho e suco de limão. Adicione a maionese e misture. Decore com cenoura ralada.

MOLHO ROSÊ: maionese de leite e catchup.

Modo de preparo: misture os ingredientes.

MOLHO TÁRTARO: maionese de leite, mostarda e pickles.

Modo de preparo: pique os pickles bem pequenos e misture todos os ingredientes.

MOLHO VINAGRETE: tomate, cebola, cheiro-verde e vinagre.

Modo de preparo: corte todos os ingredientes em cubinhos e acrescente vinagre com água e sal a gosto.

MOLHO ITALIANO: óleo, mostarda, suco de limão, água, alho e orégano.

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador.

MOLHO DE LIMÃO: suco de limão, água, salsinha e cebolinha picadas, molho inglês, vinagre e sal.

Modo de preparo: misture tudo e decore com salsinha e cebolinha picadas.

MOLHO DE LARANJA: suco de laranja, vinagre, água, cheiro-verde picado, molho inglês e sal.

Modo de preparo: misture tudo e decore com raspas de laranja.

MOLHO DE MOSTARDA: maionese de leite, mostarda, alho, sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo: misture todos os ingredientes.

MOLHO VERDE: folhas cruas de cor verde-escura, molho inglês, vinagre, cebola e sal.

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e decore com ramos de salsinha e/ou florzinhas de cenoura.

MOLHO DE LEGUMES: faça uma mistura de todos os legumes que estiverem sobrando na geladeira, água, vinagre, alho, cebola e sal (pode ser usado caldo de galinha ou carne para temperar o molho em pequena quantidade).

Modo de preparo: cozinhe os legumes que necessitam de cozimento e triture os ingredientes no liquidificador.

MOLHO DE BATATAS: batata, vinagre, molho inglês, água e sal.

Modo de preparo: cozinhe as batatas e bata no liquidificador adicionando os outros ingredientes. Faça uma decoração colorida.

Não esqueça que cada alimento tem sua safra. Os alimentos, na maioria podem ser encontrados em quase todos os meses do ano, mas em certas épocas alguns são mais baratos e de melhor qualidade.

JANEIRO - Legumes: Abobrinha, agrião, almeirão, batata-doce, berinjela, beterraba, brócolis, cenoura, chicória, couve, escarola, espinafre, inhame, jiló, mandioca, milho verde, mostarda, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, rabanete, repolho, rúcula, salsa, salsão, tomate, vagem, alho nacional, alho estrangeiro, batata, cebola e ovos.

Frutas: Abóbora, abacaxi, banana, banana maçã, figo, goiaba, jaca, laranja-pera, limão, maçã, manga, maracujá azedo, melancia, melão amarelo, pera, pêssego, uva itália, uva niágara e coco.

FEVEREIRO - Legumes: Abobrinha, agrião, batata-doce, berinjela, beterraba, couve, inhame, jiló, mandioca, milho verde, mostarda, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, repolho, salsa, salsão, tomate, alho estrangeiro, batata, cebola e ovos.

Frutas: Abóbora, abacate, abacaxi, banana, banana-maçã, caqui, figo, goiaba, jaca, limão, maçã, maracujá azedo, melancia, melão amarelo, uva itália, uva isabel, uva niágara e coco.

MARÇO - Legumes: Abobrinha, batata-doce, berinjela, cará, chuchu, inhame, jiló, mandioca, milho verde, pimenta, pimentão, quiabo, repolho, vagem, alho estrangeiro, batata, cebola e ovos.

Frutas: Abóbora, abacate, banana, caqui, figo, goiaba, jaca, limão, maçã, maracujá azedo, melancia, melão amarelo, uva itália, uva isabel e coco.

ABRIL - Legumes: Abobrinha, batata-doce, berinjela, cará, chuchu, inhame, jiló, mandioca, milho verde, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, repolho, vagem, alho estrangeiro, batata e ovos.

Frutas: Abóbora, abacate, banana, banana-maçã, caqui, figo, goiaba, jaca, laranja-pera, limão, maçã, maracujá azedo, melancia, tangerina-cravo e coco.

MAIO - Legumes: Abobrinha, alface, batata-doce, berinjela, cará, chuchu, inhame, jiló, mandioca, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, rúcula, salsa, tomate, vagem, alho estrangeiro, batata e ovos.

Frutas: Abóbora, abacate, banana, banana-maçã, banana-prata, goiaba, jaca, laranja-pera, limão, mamão, maracujá azedo, melancia, tangerina-cravo, tangerina poncã e coco.

JUNHO - Legumes: Abóbora, acelga, alface, batata-doce, brócolis, cará, chuchu, inhame, mandioca, rúcula, salsa, tomate, alho estrangeiro e batata.

Frutas: Abóbora, abacate, banana, banana-maçã, banana-prata, jaca, laranja-pera, limão, mamão, maracujá azedo, melancia, tangerina-cravo, tangerina murcote, tangerina poncã e coco.

JULHO - Legumes: Abóbora, acelga, alface, batata-doce, brócolis, cará, cenoura, espinafre, inhame, mandioca, mostarda, rabanete, rúcula, salsa e tomate.

Frutas: Abóbora, abacate, banana-prata, laranja-pera, mamão, maracujá azedo, melão amarelo, morango, tangerina murcote e coco.

AGOSTO - Legumes: Acelga, agrião, alface, almeirão, beterraba, brócolis, cará, cenoura, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, inhame, mostarda, rabanete, rúcula e salsa.

Frutas: Abóbora, abacaxi, banana-prata, laranja-pera, melão amarelo, morango e tangerina murcote.

SETEMBRO - Legumes: Acelga, agrião, alface, almeirão, beterraba, brócolis, cenoura, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, inhame, mostarda, rabanete, repolho, salsa, salsão, alho nacional e cebola.

Frutas: Abacaxi, banana-prata, laranja-pera, morango, manga, melancia e tangerina murcote.

OUTUBRO - Legumes: Abobrinha, acelga, alface, almeirão, beterraba, brócolis, cenoura, chicória, chuchu, couve, couve-flor, espinafre, inhame, mostarda, rabanete, repolho, salsa, salsão, vagem, alho nacional e cebola.

Frutas: Banana-prata e morango.

NOVEMBRO - Legumes: Abobrinha, alface, almeirão, beterraba, cenoura, chicória, couve, espinafre, inhame, milho verde, mostarda, pepino, rabanete, repolho, salsa, salsão, vagem e cebola.

Frutas: Mamão, manga, melancia, morango e pêsego.

DEZEMBRO - Legumes: Abobrinha, almeirão, beterraba, cenoura, couve, inhame, pepino, repolho, salsa, salsão, tomate, vagem, alho nacional e cebola.

Frutas: Abacaxi, manga, melancia, melão amarelo e pêsego.

A seguir temos como encarte a **Planilha de Controle de Orçamento Familiar**. Ela serve para ver como fazer os cálculos e como o seu salário pode ser usado para suprir as necessidades básicas, não sendo gasto com coisas supérfluas.

