

E-BOOK DE RECEITAS DO CONCURSO

SUPERCHEF

da Educação





GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SEDUC - SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SAGR - SECRETARIA ADJUNTA DE GESTÃO REGIONAL
SGR - SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO REGIONAL
CAE - COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Governador do Estado de Mato Grosso
MAURO MENDES FERREIRA

Secretária de Estado de Educação
ALAN RESENDEPORTO

Secretária Adjunta de Gestão Regional
MOZARA Z. SPENCER GUERREIRO

Superintendência de Gestão Regional
HESLOAN HUMBERTO MAIA

Coordenadora da Alimentação Escolar
LUANA SILVA LEÃO

Equipe de Elaboração
ANNA JULIA A. M. DA C. BORGES
DAYANE FREITAS COELHO
LIZIA SOARES PENIDO
LUANA SILVA LEÃO
THAIS M. DOS REIS CAMARGO

Sumário

CONTEXTUALIZAÇÃO.....	04
MACARRÃO PRIMAVERA	05
MOQUECA NUTRITIVA DE BANANA DA TERRA E CENOURA	06
ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA.....	07
LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA	08
FAROFA NUTRITIVA	09
SUFLÊ DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA	10
FRANGO CREMOSO COM BASE DE MANDIOCA.....	14
ENSOPADO DE CARNE COM CREME DE ABÓBORA	16
ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE SUÍNA E BANANA PALHA.....	17
TORTA DE MANDIOCA	18
ESCONDIDINHO DE BANANA DA TERRA COM CARNE MOÍDA	19
TORTA PEDAGÓGICA “ORGULHO EM SER ARLINDA”	20
FRANGO AO MOLHO E PURÊ DE INHAME	21
CUIABANINHO	23



Contextualização

Neste e-book, apresentamos as 14 receitas finalistas da competição SuperChef da Educação. A competição teve como objetivo valorizar o papel das merendeiras e merendeiros na promoção da alimentação saudável e adequada no ambiente escolar, incentivar a utilização de alimentos oriundos da agricultura familiar.

A receita vencedora do 1º lugar estará no cardápio escolar de 2024.



MACARRÃO PRIMAVERA

DRE Confresa
Vanessa Arlinda dos Santos

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

350 g de carne moída (acém)
250 g de macarrão parafuso
100 g de cebola
200 g de abobrinha verde
200 g de chuchu
200 g cenoura
200 g de milho verde in natura
150 g de vagem
10 g de alho
03 g de açafrão
100 g de tomate
50 g pimentão verde
250 g de queijo mussarela
150 g de brócolis
10 g cebolinha verde
10 g de coentro
05 g de sal
20 ml de azeite



Modo de Preparo:

1. Refogar no azeite o alho, a cebola, o pimentão, o tomate, o açafrão e depois acrescentar a carne moída e o sal. Depois da carne pronta colocar os legumes picados, a cenoura, o chuchu, o milho verde, a vagem e a abobrinha por último o brócolis.
2. Depois dos legumes cozidos, adicionar o macarrão parafuso já cozido. Para finalizar, adicionar o cheiro verde e o queijo mussarela cortado em cubinhos, desligar o fogo deixar abafado até o queijo derreter.



MOQUECA NUTRITIVA DE BANANA DA TERRA E CENOURA

DRE Pontes e Lacerda
Valéria dos Santos Pescada Batista

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

10 g de alho
400 g de banana da terra
100 g de cebola
10 g de cebolinha
200 g de cenoura
10 g de coentro
70 g de limão
50 g de pimentão verde
50 g de pimentão amarelo
50 g de pimentão vermelho
10 g de salsa
200 g de tomate
40 ml de azeite de oliva
05 g de sal
100 ml de leite de coco



Modo de Preparo:

1. Cortar as bananas em fatias, temperar com alho, sal e limão. Reserve.
2. Refogar no azeite, o alho, a cebola, o tomate, os pimentões, a cenoura, o cheiro verde e o sal .
3. Em uma panela intercale o refogado e as bananas da terra. Acrescente o leite de coco e o azeite, e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
4. Finalize com cheiro verde.



ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA

DRE de Juína
Patrícia Reis

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

800 g de Batata doce
100 g de manteiga
500 g de carne moída
100 g de cebola
100 g de tomate
10 g de alho
100 ml de leite integral
100 g de milho verde in natura
01 caixa de creme de leite
10 g de cebolinha
10 ml de óleo
05 g de sal
350 g de queijo mussarela
03 g de colorau
10 g de pimenta de cheiro
50 g de requeijão cremoso
10 g de salsa



Modo de Preparo:

1. Cozinhar e amassar as batatas. Em uma panela coloque o leite, a manteiga, o creme de leite, o requeijão, as batatas e o sal e misture até virar um purê.
2. Refogar no óleo o alho, a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro, o colorau, o sal, o milho verde, a carne moída e o cheiro verde.
3. Em uma forma intercalar o purê de batata e a carne moída até preencher a forma. Finalize com queijo mussarela e leve ao forno para gratinar.



LASANHA DE ABOBRINHA COM CARNE MOÍDA

DRE Barra do Garças
Maura Rodrigues dos Santos Vasconcelo

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

450 g de abobrinha
10 g de alho
500g de carne moída
200 g de cebola
10 g de cebolinha
200 g de cenoura
10 g de salsa
200 g de tomate
300 g de mussarela
05 g de Sal
10 ml de óleo de soja



Modo de Preparo:

1. Leve ao forno o tomate sem sementes, a cenoura em rodela, a cebola e o alho para assar com a temperatura de 200°C até dourar.
2. Em um liquidificador bata os legumes com um pouco de água acima até ficar homogêneo. Reserve.
3. Em uma panela com óleo, refogue o alho, a carne moída, a cebola, a cebolinha e a salsinha. Reserve.
4. Corte a abobrinha em rodela e reserve.
5. Em um refratário intercale o molho de tomate, a abobrinha, a carne moída, e a mussarela. Leve ao forno pré-aquecido em 250° em torno de 25 minutos para gratinar.



FAROFA NUTRITIVA

DRE de Primavera do Leste
Melquiades Pacheco Reis Lima

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

250 g de carne moída
10 g de alho
100 g de banana da terra
50 g cebola
10 g de coentro
10 g de cebolinha
500 g de farinha de mandioca
100 g de cenoura
100 g de couve
100 g de feijão preto
50 g pimentão verde
15 ml de óleo de soja
05 g de sal



Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão até ficar al dente.
2. Frite a banana e reserve.
3. Refogue a carne moída com alho e sal.
4. Em uma panela, misture o feijão preto, a cebola, o pimentão, a cenoura, a couve, a banana frita e em seguida a farinha. Finalize com coentro e a cebolinha.



SUFLÊ DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA

DRE de Diamantino
Ana Maria Valentim Freitas Silva

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

50 g de cenoura
50 g abobrinha
50 g de vagem
150 g de carne moída
10 g de sal
10 ml de azeite de oliva
02 ovos
50 g de queijo mussarela
05 g de tomilho fresco
10 g de manteiga
10 g de farinha de trigo
200 ml de leite
05 g de manjeriço fresco
10 g de salsa
10 g de cebolinha
05 g de orégano
05 g de sal
03 g de noz-moscada



Modo de Preparo:

1. Refogue no azeite de oliva a carne moída, o alho, a cebola, o colorau e o sal. Adicione à carne moída a cenoura e a abobrinha raladas, a vagem picada e o cheiro verde. Cozinhe até que os legumes estejam levemente macios. Reserve.
2. Derreta a manteiga, adicione a farinha de trigo e cozinhe por alguns minutos, mexendo sempre, para formar um roux. Adicione aos poucos o leite, e mexa até engrossar e ficar homogêneo. Acrescente sal, noz moscada e as ervas frescas.
3. Misture os legumes refogados e a carne moída com metade do molho branco e reserve.



Modo de Preparo:

4. Adicione as gemas dos ovos à mistura de legumes e carne e misture.
5. Bata as claras dos ovos em neve.
6. Incorpore as claras em neve à mistura de legumes e carne.
7. Acrescente o queijo mussarela e o tomilho picado.
8. Em um refratário untado, despeje a mistura de suflê.
9. Asse em forno preaquecido esteja dourado e firme.
10. Sirva o suflê com o restante de molho branco.



FRANGO CREMOSO COM BASE DE MANDIOCA

DRE Várzea Grande
Débora Denise de Lara

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

500 g de peito de frango
200 g de mandioca
500 ml de leite UHT
100 g de requeijão cremoso
30 g de manteiga
100 g cenouras
10 g de alho
100 g de cebola
100 g de tomate
50 g unidade de pimentão
10 g de cebolinha
10 g de salsa
300 g de queijo mussarela
03 g de açafrão
03 g de orégano
03 g de colorau
10 ml de azeite de oliva
05 g de sal



Modo de Preparo:

1. Em uma panela de pressão coloque o frango para cozinhar com o azeite de oliva, o alho amassado, a cebola, o tomate o pimentão a cenoura, o colorau, o açafrão e o sal. Coloque água até cobrir o frango, deixe ferver e tampe a panela deixando cozinhar em fogo baixo por 20 minutos.
2. Retire o frango da panela e coloque a mandioca na água do cozimento do frango e se houver necessidade acrescente um pouco mais de água deixe cozinhar por 10 a 15 min, ou até que a mandioca esteja macia.



Modo de Preparo:

3. Desfie o frango e em um liquidificador bata a mandioca com a água do cozimento e o leite e reserve.

4. Refogue com a manteiga, o alho, a cebola, o tomate. Acrescente o frango desfiado, e o creme da mandioca (o creme deve estar um pouco líquido). Deixe ferver até engrossar e acrescente o requeijão. Finalize com a salsa e a cebolinha. Coloque em uma travessa cubra com mussarela e leve ao forno para gratinar.



ENSOPADO DE CARNE COM CREME DE ABÓBORA

DRE Matupá
Simone Gonçalves Lima

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

500 g de carne em cubos
500 g de abóbora Cabotiã
100 g de tomate
10 g de alho
100 g de cebola
05g de sal
05 g de colorau
03 g de gengibre
100 g de pimentão verde
10 ml de óleo de soja



Modo de Preparo:

1. Em panela de pressão refogue com óleo, a carne, o alho, a cebola o pimentão, o colorau e o sal. Coloque água e cozinhe até que esteja macia.
3. Cozinhe a abóbora descascada com o gengibre, a cebola, o alho, e o sal até que fique macia.
4. Em um liquidificador, bata a abóbora com todos os temperos cozidos e o caldo da carne.
5. Leve o creme ao fogo até levantar ferver.



ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE SUÍNA E BANANA PALHA

DRE de Cáceres
Andréia de Souza Silva

Rendimento: 04 porções

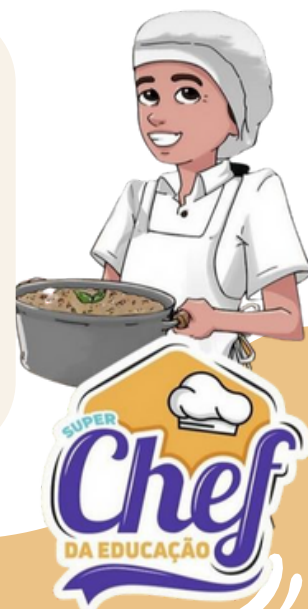
Ingredientes:

10 g de alho
150 g de banana terra verde
500 g de carne suína (paleta)
100 g de cebola
10 g de cebolinha
100 g de cenoura
10 g de coentro
15 ml de suco de limão
500 g de mandioca
100 g milho verde in natura
03 g de orégano
20 g de pimenta de cheiro
100 g de tomate
50 g de pimentão verde
500 ml de leite
300 g de queijo mussarela
30 g de manteiga
500 ml de óleo de soja
10 g de sal



Modo de Preparo:

1. Cozinhe a mandioca, e depois amasse.
2. Refogue a manteiga, a cebola e o alho. Acrescente a mandioca amassada e o leite, mexa até virar um purê homogêneo e reserve.
3. Refogue a carne de suíno até estar dourada. Acrescente o pimentão, a cebola, a cenoura, o tomate, o milho e finalize cheiro verde.
4. Intercale o purê de mandioca e o recheio, cubra com mussarela, finalize com orégano e leve no forno para gratinar.
5. Corte a banana em tiras finas e frite em óleo quente.



TORTA DE MANDIOCA

DRE Alta Floresta
Maria Aparecida Felisberto da Silva

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

500 g de mandioca
300 g de carne moída
100 g de tomate
300 g de abobrinha verde
05 g de sal
02 ovos
100 g de cebola
20 ml de óleo de soja
10 g de alho
10 g de cebolinha
03 g de colorau
50 g de pimentão
10 g de salsa



Modo de Preparo:

1. Cozinhe a mandioca com sal até ficar macia. Depois amasse e acrescente os ovos.
2. Refogue a cebola, o alho, a abóbora, o sal, o colorau, a cebolinha e a salsinha.
3. Refogue a carne com a cebola, o alho, o sal, o colorau, o pimentão, o tomate, a cebolinha e a salsinha.
4. Unte uma forma, intercale uma camada da mandioca, carne, mandioca, abobrinha e para finalizar, outra camada de mandioca. Leve ao forno a 200° por 40 minutos.



ESCONDIDINHO DE BANANA DA TERRA COM CARNE MOÍDA

DRE Sinop
Juliana Macaria Soares

Rendimento: 04 porções

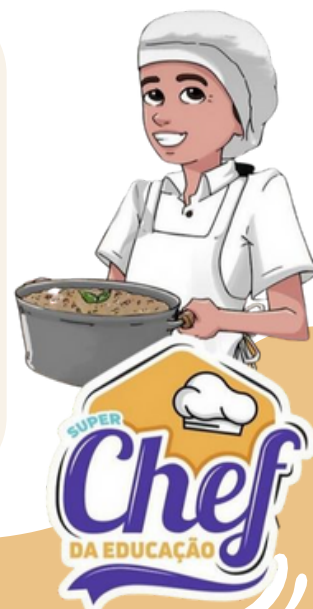
Ingredientes:

03 g de colorau
03 g de orégano
10 g de salsinha
10 g de cebolinha
100 g de cebola
10 g de alho
600 g de banana da terra
300g de carne moída
160 ml de leite
15 ml de limão
100 g de milho in natura
100 g de tomate
50 g de pimentão verde
300 g de queijo mussarela
20 g de margarina
10 ml de óleo de soja
05 g de sal



Modo de Preparo:

1. Lave, corte a banana da terra e coloque na panela de pressão por 10 minutos;
2. Refogue com óleo, o alho, o pimentão, a cebola, o milho, o tomate, a carne moída, e o sal. Finalizar com salsinha e a cebolinha. Reserve.
3. Em um liquidificador, bata a banana da terra cozida e o leite.
4. Refogue na manteiga, a cebola ralada e acrescente a banana e o restante do leite e mexa até que seja incorporado.
5. Em uma assadeira intercale o purê de banana e a carne, cubra com queijo mussarela e leve ao forno para gratinar.



TORTA PEDAGÓGICA “ORGULHO EM SER ARLINDA”

DRE Rondonópolis

Sueli Costa Duarte

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

10 g de alho
10 ml de óleo de soja
05 g de sal
100 g de cebola
10 g de cebolinha
10 g de coentro
10 g de salsinha
03 g de colorau
500 ml leite pasteurizado
15 ml de limão
500 g de mandioca
50 g milho in natura
10 g de pimenta de cheiro
50 g de pimentão verde
500 g de charque bovino em iscas
300 g de queijo mussarela
300 g de queijo cabacinha
100 g de requeijão cremoso
20 g de manteiga
100 g de tomate



Modo de Preparo:

1. Descasque, cozinhe, e amasse a mandioca com a manteiga, requeijão, queijo cabacinha, cheiro verde e a cebola.
2. Cozinhe o charque, desfie e refogue com temperos verdes, cebola, tomate e o restante do requeijão.
3. Coloque metade da massa de mandioca, o recheio, queijo cabacinha e cubra com o restante da massa de mandioca. Finalize com queijo mussarela e leve ao forno para gratinar.



FRANGO AO MOLHO E PURÊ DE INHAME

DRE Tangará da Serra
Aparecida Rodrigues Laurentino

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

03 g de açafrão
10 g de alho
100 g de cebola
10 g de cebolinha
100 g de cenoura
03 g de colorau
400 g de coxinha da asa
15 g de farinha de trigo
150 g de inhame
100 ml de leite pasteurizado
15 ml de limão
100 g de milho verde in natura
15 g de pimenta de cheiro
10 g de salsa
05 g de sal
15 ml de óleo de soja



Modo de Preparo:

1. Em um liquidificador bata o alho, os talos da salsa, a cebola e a pimenta de cheiro.
2. Refogue o frango com os temperos batidos até ficar dourado. Acrescente os legumes e cozinhe por 30 minutos.
3. Cozinhe e amasse o inhame. Refogue a cebola e acrescente o inhame, o leite e o sal. Misture até obter um purê homogêneo.



CUIABANINHO

DRE Cuiabá

Daniely Cerqueira Akerley da Costa

Rendimento: 04 porções

Ingredientes:

400 g de carne em cubos
250 g de arroz
100 g de abobrinha verde
100 g de cenoura
100 g de milho verde in natura
100 g de tomate
100 g de cebola
10 g de alho
10 g de salsa
10 g de cebolinha
04 ovos
200 g de banana da terra
20 g de manteiga
10 g de sal
03 g de colorau
15 g de pimenta de cheiro



Modo de Preparo:

1. Refogue a carne com sal, o alho, o tomate, a cebola e a pimenta de cheiro. Acrescente a cenoura, a abobrinha e o milho verde e cozinhe até que esteja macio. Reserve o caldo do cozimento da carne.
2. Misture a carne com os legumes e o caldo do cozimento ao arroz cozido. Finalize com salsa e cebolinha.
3. Frite os ovos e a banana da terra e acrescente sobre o arroz.





GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO
SEDUC - SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO
SAGR - SECRETARIA ADJUNTA DE GESTÃO REGIONAL
SGR - SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO REGIONAL
CAE - COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Governador do Estado de Mato Grosso
MAURO MENDES FERREIRA

Secretária de Estado de Educação
ALAN RESENDEPORTO

Secretária Adjunta de Gestão Regional
MOZARA Z. SPENCER GUERREIRO

Superintendência de Gestão Regional
HESLOAN HUMBERTO MAIA

Coordenadora da Alimentação Escolar
LUANA SILVA LEÃO