



Rua 9 de Julho, 1205, Centro, São Carlos - SP
Fone: (16) 3373-9159
Email: eic@ifsc.usp.br
Site: <http://eic.ifsc.usp.br/>



RECEITAS:

Plantas medicinais na alimentação

2016

Sálvia (*Salvia officinalis*)

Farofa de Sálvia

Ingredientes:

óleo vegetal

1 xícara de farinha de mandioca

1 ovo

folhas frescas de Sálvia

Preparo:

A farofa é feita cobrindo o fundo da panela com óleo vegetal de sua preferência (soja, canola, milho, etc...). Quebre um ovo e misture bem, até ficar mexido. Adicione sal e tempero à gosto. Despeje a farinha de mandioca e deixe a mistura homogeneizar. Se secar demais, coloque mais um pouquinho de óleo. As folhas fresquinhas de Sálvia deverão ser acrescentadas no final. Adicione bacon ou linguiça (opcional).

Capim Cidreira (*Cymbopogon citratus*)

Trufas de capim santo

Ingredientes:

1 xícara Leite
10 gr de capim limão
1 caixa de creme de leite
Chocolate em barra

Ganache

1 cx de creme de leite
150gr de chocolate meio-amargo ou ao leite
Em uma travessa de vidro, derreta o chocolate no micro-ondas por 15 segundos, mexendo com uma espátula. Repetir este procedimento até derreter por completo.
Acrescente o creme de leite e mexa até homogeneizar.

Preparo:

Aqueça o leite e junte o capim santo, fazendo uma infusão. Deixe reduzir e desligue o fogo. Quando amornar, bata no liquidificador, coe e descarte as folhas que sobrem na peneira. Misture o líquido ao Ganache e leve à geladeira para firmar.
Faça bolinhas e banhe no Chocolate derretido e temperado conforme instruções da embalagem. Aguarde secar e embale.

Alecrim (*Rosmarinus Officinalis*)

Biscoitos de alecrim



Ingredientes:

340 g de manteiga sem sal
125 g de açúcar
2 colheres (sopa) de alecrim fresco ou desidratado picado
350 g de farinha de trigo
¼ de colher (chá) de sal
2 colheres (chá) de açúcar para decorar

Preparo:

Em uma tigela média, bata a manteiga com o açúcar até obter um creme leve e fofo. Acrescente a farinha, o sal e o alecrim. Mexa para combinar bem os ingredientes. A massa ficará um pouco mole. Cubra-a e leve-a à geladeira por 1 hora.
Pré-aqueça o forno a 190°C. Forre tabuleiros com papel vegetal. Em uma superfície levemente enfarinhada, abra a massa até obter 1 cm de espessura. Corte-a em retângulos. Coloque os biscoitos nos tabuleiros forrados, mantendo 2,5 cm de distância entre cada um. Polvilhe-os com o açúcar restante.
Asse os biscoitos por 8 minutos no forno preaquecido. Ou, então, até dourarem nas bordas. Deixe esfriar e depois guarde em recipientes herméticos, em temperatura ambiente.

Adaptado de: <http://allrecipes.com.br/receita/4644/biscoito-amanteigado-de-alecrim.aspx>

Sal temperado

Ingredientes:

Folhas de Manjeriço
Folhas de Alecrim
Folhas de Sálvia
Sal

Preparo:

Triturar as ervas e misturar ao sal. Este sal reduz consideravelmente a quantidade de sódio nas refeições

Azeite aromático

1 ramo de alecrim desidratado

Coloque um raminho de alecrim desidratado em um vidro de azeite. Armazene a mistura na geladeira e utilize em até 3 semanas.

Malva (*Pelargonium graveolens*)

Geleia "M"

Ingredientes:

1kg de maçã
500ml de chá concentrado de malva
Açúcar até dar ponto de geleia



Preparo:

Triture as maçãs e despeje-as em uma panela até ferver. Coloque o chá e espere ferver novamente. Acrescente o açúcar aos poucos até ficar em consistência de geleia.

Manjeriço (*Ocimum basilicum* L)

Molho Pesto Universal

Ingredientes:

2 xícaras de folhas de manjeriço
1 xícara de azeite de oliva, ajuste baseado na consistência que preferir
½ dente de alho, coloque mais se desejar
Tempero a gosto

Pode-se acrescentar queijo parmesão ou algum tipo de castanha para dar um sabor especial.

Preparo:

Lave as folhas de manjeriço, e coloque todos os ingredientes no liquidificador o queijo sendo o último (caso coloque). Acompanha massas ou petiscos.

