



## Abacaxi recheado

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Líquido	Medida caseira	Medida profissional	Custo (R\$)
Abacaxi			1 unidade		
Coxa e sobrecoxa frango desossadas		1 kg			
Cebola brunoise		60g	1 unidade		
Alho brunoise		20g	2 dentes		
Gengibre brunoise			3 cm		
Molho shoyu		100mL	½ xícara		
Extrato de tomate		30g	2 colheres de sopa		
Açúcar		30g	2 colheres de sopa		
Vinagre branco		50mL	4 colheres de sopa		
Amido de milho		10g	1 colheres de sopa		
Sal e pimenta			QB		
Bacon em fatias (opcional)			8 fatias		
<b>Custo total: R\$ 41,63</b>					
<b>Custo por porção: R\$ 8,33</b>					

## Modo de preparo

Descascar o abacaxi e corte um dos lados. Retirar o miolo do abacaxi formando um copo com largura da borda de +- 1cm. Refogar a cebola, o alho e o gengibre. Junte o frango e doure bem. Juntar o molho shoyo, o extrato de tomate, o açúcar, o vinagre e ajuste o sal e pimenta. Dissolver o amido em ½ xícara de água e junte a mistura, cozinhe até engrossar o molho. Rechear o abacaxi com o frango apertando bem. Cobrir com as fatias de bacon prendendo com palitos ou pincelar com óleo. Levar ao forno médio baixo até dourar

**Valor calórico total: 2255 Kcal**

**Valor calórico por porção: 451 Kcal**

**Rendimento: 5 porções**



## Salpicão de entrecasca

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Líquido	Medida caseira	Medida profissional	Custo (R\$)
Entrecasca de melancia ralada			2 xícara		
Cenoura ralada			1 xícara		
Repolho picado			1 xícara		
Presunto em cubinhos			1 xícara		
Maçã em cubinhos			1 xícara		
Nozes picadas			1 xícara		
Milho verde			1 xícara		
Cebola picada			1 unidade		
Maionese verde ***			1 ½ xícara		
Caldo de frango			2 xícara		
Sal			QB		
Pimenta do reino			QB		
Batata palha			QB		
<b>Custo total: R\$ 77,20</b>					
<b>Custo por porção: R\$ 7,72</b>					

### Modo de preparo

Salgar a entrecasca (misturar com 1 colher de sopa de sal) e deixar escorrer por 30 minutos. Lavar a entrecasca e cozinhar no caldo de frango por 10 minutos. Coar e deixar esfriar. Misturar os ingredientes e deixar na geladeira. Cobrir com batata palha na hora de servir.

**Valor calórico total: 2032,50**

**Valor calórico da porção: 203,25 (100 g)**

**Rendimento: 10 porções**



## Maionese verde

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Líquido	Medida caseira	Medida profissional	Custo (R\$)
Leite			1 xícara		0,76
Óleo			1 xícara		1,77
Mostarda			1 colher de chá		0,55
Sal			1 colher de chá		0,01
Vinagre			1 colher de chá		0,02
Limão			Suco de 1 unidade		2,4
Pimenta do reino			QB		0,02
Alho			2 dentes		0,22
Talos de salsa			QB		0,5
Folhas de aipo			QB		0,8
<b>Custo total: R\$ 7,05</b>					
<b>Custo por porção: 0,70</b>					

## Modo de preparo

Misturar os ingredientes (menos os vegetais) num liquidificador. Bater e ir acrescentando mais óleo em fio até dar o ponto. Acrescentar os vegetais e bater até ficar homogêneo.

**Valor calórico total: 1320 Kcal**

**Valor calórico por porção: 132 kcal**

**Rendimento: 500 ml**



## Ponche de abacaxi com melancia

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Líquido	Medida caseira	Medida profissional	Custo (R\$)
Abacaxi em cubos			2 xicaras		
Melancia		1 Kg			
Maçã em cubos			2 xicaras		
Água com gás		500 ml			
Açúcar		QB			
Folhas de hortelã		QB			
<b>Custo total: R\$ 5,60</b>					
<b>Custo por porção: R\$ 1,40</b>					

### Modo de preparo

Bater a melancia no liquidificador. Misturar a água com gás e o açúcar. Acrescentar as frutas em cubinhos e as folhas de hortelã. Servir gelado

**Valor calórico total: 987 kcal**

**Valor Porção: 286 kcal**

**Rendimento: 800ml**



## RABANADA RECHEADA DE DOCE DE CASCA DE ABACAXI E COCO

Ingredientes	Peso Bruto	Peso Líquido	Medida caseira	Medida profissional	Custo (R\$)
<b>Rabanada:</b>					
Pão de forma			1 pacote		
Leite	500g				
Ovo			3 unidades		
Açúcar	100g				
Canela em pó			2 colheres de sopa		
Óleo para fritar	500 ml				
<b>Recheio:</b>					
Suco de casca de abacaxi			2 xícaras		
Resíduo da casca de abacaxi			2 xícaras		
Margarina			1 colher de sopa		
Gema			1 xícara		
Açúcar			2 xícaras		
Coco ralado	200g				
<b>Custo total: R\$ 29,60</b>					
<b>Custo por porção: R\$ 2,96</b>					

### Modo de preparo

#### Rabanada:

Cortar as fatias de pão de forma ao meio. Recheiar a metade do pão e cobrir com a outra metade. Mergulhar o pão recheado no leite, rapidamente. Passar o pão no ovo batido. Fritar em óleo quente até ficar dourado. Misturar o açúcar e a canela. Passar a mistura de açúcar e canela na rabanada recheada.

#### Recheio:

Em uma panela, cozinhar todos os ingredientes, mexendo sempre, até soltar do fundo da panela. Deixar esfriar.

**Valor calórico total: 4305 Kcal**

**Valor calórico por porção: 431 kcal**

**Rendimento: 10 porções**