

COLEÇÃO

AGRO SP  
NA MESA  
COGUMELO



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria de Agricultura e Abastecimento





**TARCÍSIO GOMES DE FREITAS**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

**GERALDO MELO FILHO**  
SECRETÁRIO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**ALBERTO P. G. AMORIM**  
SECRETÁRIO EXECUTIVO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**LUCIANA TUCOSER**  
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**DIOGENES KASSAOKA**  
SUBSECRETÁRIO DE ABASTECIMENTO

**CAMILA KANASHIRO**  
DIRETORA DE SEGURANÇA ALIMENTAR

**GIULIANO MENICELLI LAGONEGRO**  
CHEFE DE ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO



**SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO  
SUBSECRETARIA DE ABASTECIMENTO  
DIRETORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR  
ASSESSORIA DE SEGURANÇA ALIMENTAR**

**COLEÇÃO  
AGROSP  
NA MESA  
COGUMELO**

**EDIÇÃO REVISADA 2026**



# ÍNDICE

- Introdução - **08**
- O Consumo- **10**
  - Cogumelos Não Comestíveis - **11**
- Informação Nutricional e Propriedade Nutracêutica dos Cogumelos - **12**
  - Diferentes Tipos - **14**
- Como Escolher os Cogumelos - **16**
  - Como Higienizar e Armazenar os Cogumelos - **17**
- Receitas - **18**
  - Entradas - **18**
    - Bolinhos de Arroz com Cogumelos Portobello - **19**
      - Ceviche com Champignon de Paris - **20**
  - Sopa Creme de Shiitake - **21**
  - Tempurá de Shiitake - **22**
  - Acompanhamentos - **23**
    - Batata Rústica - **24**
  - Cogumelos com Fetucine - **25**

- 
- 26** - Lasanha de Cogumelos Shiitake e Champignon de Paris
- 28** - Nhoque com Champignon de Paris e Espinafre
- 34** - Polenta com Ragu de cogumelos
- 30** - Risoto de Shiitake
- 31** - Guarnições
- 32** - Abobrinha Recheada com Cogumelo Shiitake e Legumes
- 33** - Berinjela Recheada com Cogumelos Portobello
- 34** - Cogumelos recheados com Tomate Seco e Xerém
- 35** - Portobello ao Creme
- 36** - Pratos Principais
- 37** - Omelete Light com Champignon de Paris
- 38** - Peixe no Papelote com Cogumelo Shimeji
- 39** - Lanches Rápidos
- 40** - Pizza de Portobello
- 42** - Sanduíche de Cogumelos Portobello
- 44** - Torta de Champignon Paris
- 46** - Quiche de Cogumelos Portobello
- 47** - Referências Bibliográficas



## INTRODUÇÃO

Embora sejam muitas vezes confundidos e preparados como vegetais, os cogumelos são fungos, organismos vivos, capazes de se reproduzir, que não têm raízes, folhas, flores ou sementes. Eles podem ser cultivados, mas também crescem de forma selvagem em muitas regiões.

Existem diversas espécies de cogumelos que são comestíveis e consumidas pelo mundo todo. Atualmente, são conhecidas mais de dez mil, das quais cerca de duas mil são consideradas próprias para consumo, dentre estas, apenas vinte e cinco são cultivadas comercialmente.

As principais espécies comestíveis cultivadas no Brasil são: Champignon de Paris (*A. bisporus*), o Shiitake (*L. edodes*) e o Shimeji (*Pleurotus sp.*).

A tecnologia atual permite produzir e conservar por um período maior os cogumelos. Porém, deve-se dar preferência ao consumo





*in natura*, pois dessa forma são mantidas as características originais de sabor e textura, alteradas no cogumelo em conserva.

No Brasil, não era hábito o consumo desses alimentos. Foi somente na primeira metade do século passado, com a chegada de japoneses e chineses em grande número, que a história do cultivo de cogumelos começou no país e, desde então, o mercado está em constante crescimento, graças à maior divulgação de seu valor nutritivo e nutracêutico e por seu preço ter se tornado mais acessível à população.

Além de serem gastronomicamente apreciados por apresentarem sabor e aroma agradáveis, os cogumelos contêm carboidratos, gorduras, fibras, proteínas, ferro, cálcio, potássio, iodo, fósforo e vitaminas do complexo B. O teor dessa composição química varia conforme a espécie e o substrato utilizado para o seu cultivo.

Eles podem ser considerados como alimentos funcionais devido aos seus benefícios, uma vez que podem ser utilizados na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e hipercolesterolemia, além de apresentarem propriedades antioxidantes e antibióticas.

## O CONSUMO

O consumo brasileiro de cogumelos é baixo se comparado ao europeu e, principalmente, ao asiático. No Brasil, há bem pouco tempo, somente eram encontrados cogumelos secos e em conserva, sendo a maioria importada. No entanto, com o domínio da tecnologia produtiva e estímulo da pesquisa, o mercado de cogumelos no país começou a disponibilizar o produto fresco, o qual apresenta características superiores e mais nobres, e vem agradando o paladar do consumidor brasileiro.



# COGUMELOS NÃO COMESTÍVEIS



Existem uma infinidade de espécies de cogumelos, porém alguns não são indicados para o consumo humano, seja simplesmente por conferirem paladar ou odor desagradáveis, toxinas alucinógenas, ou mesmo, por serem letais.

Cogumelos não comestíveis são aqueles que fazem mal aos seres humanos, podendo causar desde um simples mal-estar a crises de náuseas, vômito, alucinações, delírios, coma e até morte. Apesar de os cogumelos venenosos serem a minoria, sua identificação é extremamente difícil por isso, a coleta de cogumelos na natureza deve ser evitada.

Recomenda-se somente o consumo de cogumelos cultivados, já selecionados, seguros, nutritivos e saborosos.



# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL E PROPRIEDADE NUTRACÊUTICA DOS COGUMELOS

Os cogumelos contêm proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B, minerais, como fósforo e baixa quantidade de gordura.

Por apresentarem um teor significativo de proteína, os cogumelos podem fazer parte de uma dieta saudável e balanceada para enriquecimento de valor proteico, especialmente para veganos e vegetarianos, que não consomem alimentos de origem animal. Além disso, as vitaminas do complexo B auxiliam no fornecimento de energia, no bom funcionamento do sistema nervoso e na redução risco de doenças cardiovasculares. Já o fósforo, atua na saúde celular e no fortalecimento de ossos e dentes, juntamente com o cálcio.



Estudos mostram que as propriedades benéficas e funcionais desses alimentos não se esgotam. Isso porque, além da rica composição nutricional, eles contêm ainda  $\beta$ -glucanas, fibras solúveis com ações anti-inflamatória, antiviral e antibacteriana, que favorecem o fortalecimento do sistema imunológico, o controle do colesterol e a prevenção do câncer e doenças cardiovasculares. Essas fibras são encontradas em maior quantidade no Champignon de Paris, no cogumelo Shiitake e, principalmente, no Piedade.

Os cogumelos também apresentam uma enzima que regula os níveis do hormônio estrogênio no organismo, auxiliando a prevenção do câncer da mama, tanto em fase de pré como de pós-menopausa. As espécies de cogumelos que apresentam essas características funcionais são os cogumelos-botão, crimini, portobello reishi e maitake; seguidos de shiitake, chanterelle e cogumelo- botão.



Dentre os cogumelos medicinais, está o *Agaricus blazei* Murril, também chamado de cogumelo-piedade, que foi descoberto em 1965, na região de Piedade, no Estado de São Paulo. Esse cogumelo despertou interesse de muitos pesquisadores em todo mundo, particularmente Japão, China, Coréia, Estados Unidos e Brasil, devido suas propriedades nutracêuticas. Os efeitos medicinais desse cogumelo foram estudados inicialmente no Japão, onde descobriram suas propriedades anticancerígenas e seu potencial de ativar o sistema imunológico. Esse cogumelo, muito saboroso e de aroma agradável, é um complemento alimentar, devido a presença de proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais e fibras.

Confira abaixo as propriedades nutricionais de alguns tipos de cogumelos:

Comparativo dos Valores Nutricionais dos Cogumelos Comestíveis (100g de cada produto)						
Variedade	Kcal	Proteína	Carboidratos	Gordura	Fibras	Sódio
Shiitake	60	2g	14g	0g	2g	4mg
Shimeji	35	3g	7g	0g	2g	18mg
Champignon	25	3g	3g	0g	1g	4mg
Portobello	25	3g	2g	0g	2g	6mg

# DIFERENTES TIPOS

## Paris

O Champignon de Paris (*Agaricus Bisporus*) é o principal cogumelo cultivado no mundo. Seu cultivo teve início na França e seu nome ‘Paris’ pode ser considerado um equívoco, pois foi encontrado em Anjou, atual departamento de Maine-et-Loire, França, mais precisamente na cidade de Saumur.



No Brasil, teve seu cultivo iniciado em 1953, sendo muito popular e tornando-se um clássico na culinária. Seu berço de produção foi a região de Mogi das Cruzes no estado de São Paulo e, posteriormente, migrando para outras regiões de clima ameno, como a região de Bragança Paulista, hoje uma grande produtora.

O Champignon Paris é fonte de vitaminas do complexo B e vitamina K, além de conter ferro, cálcio e potássio.

Esse tipo de cogumelo tem diversos tamanhos e maturações, sendo mais comum na forma de botão, tem coloração branca e pode ser consumido *in natura* ou cozido. Seu sabor é suave e adocicado, textura crocante, quando cru, e macia, quando cozida. Em preparações, pode ser utilizado cozido, assado, em saladas, pizzas, omeletes e estrogonofe.

## Portobello

O cogumelo Portobello é uma variedade da espécie *Agaricus Bisporus*, porém possui uma coloração castanho-escura a marrom e sabor mais acentuado. Nos Estados Unidos e Europa, quando imaturo, é chamado de “Crimini” e quando maduro e aberto, de Portobello, não havendo esta diferenciação no Brasil.



Em sua composição estão presentes a vitaminas B2, B5, B6, selênio e fibras.

Sua textura é um pouco mais rígida e o aroma mais forte comparado ao Champignon de Paris. Pode ser preparado refogado, grelhado, recheado, salteado e assado, além de ser um ótimo ingrediente para substituição da proteína animal em saladas, recheios, estrogonofes e hambúrgueres, por exemplo.

## **Shiitake**

O Shiitake (*Lentinus Edodes*) é um cogumelo originário do oeste da Ásia. Seu nome teve origem no Japão, sendo que a partícula "Shii" representa uma das principais árvores em que o cogumelo se desenvolve naturalmente e a partícula "take" significa cogumelo em japonês.

E a segunda espécie mais consumida no mundo e é cultivada há mais de mil anos.

No Brasil, sua cultura foi introduzida nos anos 90.



Os benefícios do consumo do Shiitake são muitos, entre eles, o aumento da imunidade, efeitos anti-estresse, diminuição dos níveis de colesterol e atividade anticancerígena. Além da sua grande quantidade de proteínas e fibras, também possui baixo teor de lipídeos.

O Shiitake tem um chapéu com diâmetro médio de 7cm, coloração castanho-escura, polpa firme e um sabor intenso e amadeirado, que pode sobressair dependendo da madeira utilizada em seu cultivo. É muito utilizado em pratos orientais e pode ser utilizado em acompanhamentos, molhos, arroz, sopas, cozidos e carnes.

## **Shimeji**

Na Ásia e Europa é chamado de Shimeji o cogumelo da espécie *Hypsizygus Tessellatus*, no Brasil são conhecidos como Shimeji os cogumelos da família dos *Pleurotus Ssp*, sendo os principais o *Ostreatus* (Shimeji branco), *Salmoneo-Stramineus* (Shimeji salmão) e o *Citropiniliatus* (Shimeji amarelo).

Esta espécie apresenta ação anticancerígena e auxilia na diminuição dos níveis de colesterol.



O Shimeji é um pequeno cogumelo que, geralmente, brota em cachos e tem sabor levemente adocicado. É muito apreciado na gastronomia mundial e pode ser consumido *in natura* ou cozido, em preparações como carnes e sopas, salteado, marinado, empanada, refogado e em saladas.

# COMO ESCOLHER OS COGUMELOS

Cada cogumelo comestível tem sua forma, textura e sabor característicos, possibilitando uma infinidade de usos e combinações. Independentemente do tipo, um bom cogumelo deve ser firme, apresentar cheiro agradável, coloração uniforme e um leve brilho em sua superfície.

Os cogumelos ainda podem conter pequenos resquícios de terra de cultivo, o que é completamente normal, podendo ser limpos no momento do uso.

Não devem ter danos físicos, como amassados, arranhões, estarem partidos ou quebrados, encharcados, manchados, com presença de bolores ou insetos dentro da embalagem.

Podem ser encontrados frescos ou secos, enlatados ou em conservas. São perecíveis e seu metabolismo permanece ativo durante o armazenamento, que pode ser de até 10 dias em temperatura de 5°C, em bandejas, envoltas em filme de PVC perfurado (até quatro pequenos furos) para trocas gasosas.

Ao comprar o cogumelo fresco, deve-se observar suas características físicas e sensoriais, escolhendo o produto com cor uniforme, ausências de manchas escuras e textura característica e sem amassados. Cogumelo *in natura* é encontrado com mais facilidade em lojas de produtos orientais. Por não passar por processo de secagem ou desidratação, como o cogumelo seco, seu prazo de validade é mais curto.

As vantagens de se consumir cogumelo fresco é que ele é adquirido *in natura*, preservando assim, nutrientes como o ferro e vitaminas, além disso, seu aroma e texturas são mais característicos, tornando o prato mais atraente.

OBS.: Nunca colete cogumelos na natureza sem orientação técnica.



## COMO HIGIENIZAR E ARMAZENAR OS COGUMELOS

Os cogumelos devem ser higienizados somente no momento do uso, pois são delicados e podem escurecer ou melar, caso sejam armazenados úmidos.

Na hora do preparo, lave os cogumelos em água corrente e depois seque-os em guardanapo de algodão ou papel toalha. Cogumelos se conservam melhor sob refrigeração, em temperatura de 0 a 2°C. Se bem estocados, podem ter uma vida útil de até 10 dias.

No Brasil, os cogumelos geralmente são comercializados em bandejas de isopor recobertas de plástico filme ou em sacos plásticos. Para sua melhor conservação, retire-os dessa embalagem e coloque-os em sacos de papel (ex.: saco de papel pardo, de pão). Dentro deles, os cogumelos perderão o excesso de umidade e respirarão melhor, mantendo-se firmes por mais tempo.

## PRODUÇÃO DE COGUMELOS

Voltada principalmente para o mercado consumidor interno, a produção de cogumelos comestíveis no estado de São Paulo é realizada de forma pulverizada por cerca de 80 municípios, destacando-se os maiores aglomerado de produtores em Botucatu, Sorocaba, Pinhalzinho, Mogi das Cruzes e Juquitiba.

# RECEITAS

## ENTRADAS



# BOLINHOS DE ARROZ COM COGUMELOS PORTOBELLO

Tempo de preparo: 2h30min  
Peso da porção: 65g (3 bolinhos)

Rendimento: 8 porções  
Valor calórico da porção: 215 Kcal

## INGREDIENTES:

- 1/4 de cebola roxa média (40g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 4 ramos de salsinha (24g)
- 1 xícara (chá) de cogumelo Portobello (70g)
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (280g)
- 2 ovos (130g)
- 2 colheres (sopa) de leite integral (30ml)
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de trigo (95g)
- 3 xícaras (chá) de óleo de soja (720ml)

## MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique a cebola roxa e o alho. Lave e pique a cebolinha, a salsinha e o cogumelo. Misture todos os ingredientes picados com o arroz cozido, os ovos, o leite e acrescente a farinha, aos poucos, para dar liga. Em seguida, faça bolinhos, modelando com duas colheres e disponha-os em uma assadeira untada com óleo, ou com papel manteiga. Leve ao freezer para congelar, por aproximadamente 50 minutos. Em uma panela, aqueça o óleo de soja. Retire os bolinhos do freezer e frite-os por imersão em óleo quente, escorra-os em papel absorvente e sirva em seguida.



# CEVICHE COM CHAMPIGNON DE PARIS

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 95g

Rendimento: 8 porções  
Valor calórico da porção: 85 Kcal

## INGREDIENTES:

- 4 filés de tilápia (575g)
- 6 limões grandes (750g)
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça (1g)
- 1 xícara (chá) de Champignon de Paris (70g)
- ½ cebola roxa pequena (50g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

## MODO DE PREPARO:

Lave os filés de peixe, corte-os em tiras finas (0,5cm), coloque-os em um recipiente e reserve. Lave, corte ao meio e esprema os limões, e reserve. Lave e pique a pimenta e reserve. Lave e corte em tiras os Champignons. Descasque, lave e corte em tiras a cebola e reserve. Adicione ao peixe a pimenta, os Champignons e a cebola, acrescente o suco dos limões e o sal e misture bem. Deixe marinar na geladeira por 20 minutos e sirva.



# SOPA CREME DE SHIITAKE

Tempo de preparo: 2h  
Peso da porção: 320g

Rendimento: 3 porções  
Valor calórico da porção: 250 Kcal

## CREME

### INGREDIENTES:

- ½ cenoura média (75g)
- 1 tomate médio (90g)
- 1 batata pequena (55g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 colheres (sopa) de alho-poró (25g)

### MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em pedaços a cebola. Lave e pique grosseiramente a cenoura, o tomate, a batata e o alho-poró e coloque-os, juntamente com a cebola, em uma panela de pressão, com água suficiente para cobrir. Feche a panela e cozinhe por aproximadamente 15 minutos após iniciar a pressão. Espere esfriar e coloque no liquidificador 500ml do caldo do cozimento e 1 e ½ xícara (chá) de legumes, bata e reserve.

## SOPA

### INGREDIENTES:

- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 bandeja de cogumelos Shiitake (200g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (12g)
- 1 xícara (chá) de leite gelado (240ml)
- ½ limão pequeno (40g)

### MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e pique a cebolinha e a salsinha e reserve. Lave, corte ao meio e esprema metade do limão e reserve o suco. Lave, retire o caule e pique os Shiitakes. Em uma panela, aqueça a manteiga e doure o alho e a cebola. Acrescente o Shiitake e refoque. Acrescente o creme reservado e deixe ferver. Dissolva o amido de milho no leite gelado e adicione à preparação. Deixe ferver novamente, até obter uma consistência cremosa. Sirva em seguida.

# TEMPURÁ DE SHIITAKE

Tempo de preparo: 1h  
Peso da porção: 150g (3 tempurás)

Rendimento: 8 porções  
Valor calórico da porção: 460 Kcal



## INGREDIENTES:

- 1 dente de alho médio (4g)
- ½ cenoura pequena (100g)
- ½ pimentão verde médio (150g)
- 3 e ½ xícaras (chá) de cogumelo Shiitake (245g)
- 2 xícaras (chá) de couve-flor (140g)
- 2 xícaras (chá) de brócolis (100g)
- 2 ovos (130g)
- 3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo (450g)
- 2 xícaras (chá) de leite gelado (480ml)
- 2 e ½ xícaras (chá) de óleo (600ml)

## MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e corte em fatias finas o alho. Lave e corte em fatias finas a cenoura e o pimentão verde e reserve. Lave, retire os caules e corte em fatias maiores os cogumelos e reserve. Lave e corte em fatias maiores a couve-flor e os brócolis e reserve. Em uma vasilha, coloque os ovos, a farinha de trigo e o alho, misture bem e vá colocando o leite gelado, até se tornar uma massa homogênea. Acrescente o cogumelo, a cenoura, o pimentão verde, a couve-flor e os brócolis, até que sejam envolvidos completamente pela massa. Aqueça o óleo em uma frigideira e, com o auxílio de uma colher, coloque pequenas porções de massa para fritar até dourar. Com uma escumadeira, retire os tempurás e coloque-os sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo.

# ACOMPANHAMENTOS



# BATATA RÚSTICA

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 115g

Rendimento: 12 porções  
Valor calórico da porção: 260 Kcal

## INGREDIENTES:

- 7 batatas médias (1,5Kg)
- 1 cebola grande (210g)
- 2 e ½ bandejas de cogumelos Shimeji (500g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- ½ xícara (chá) de manteiga (70g)
- ¼ de xícara (chá) de creme de leite (115g)
- ½ colher (sopa) de orégano (1g)
- ¼ de xícara (chá) de leite (60ml)
- ¼ de xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30g)

## MODO DE PREPARO:

Lave e descasque as batatas e a cebola, corte-as em rodelas bem finas e reserve. Lave e desgalhe os cogumelos e reserve. Unte uma assadeira redonda com a margarina, faça uma camada espessa com as rodelas de batata por todo o fundo da assadeira e salpique 1 colher (chá) de sal . Distribua as rodelas de cebola, sobre as batatas, formando uma segunda camada, e novamente salpique 1 colher (chá) de sal. Sobre as cebolas, distribua os cogumelos, fazendo uma terceira camada. Coloque sobre a última camada, metade da manteiga cortada em cubos, metade do creme de leite, metade do orégano, metade do leite e o restante do sal. Repita este mesmo processo mais uma vez, a camada de batatas e cebolas, a manteiga, o creme de leite e o orégano. Polvilhe o queijo ralado sobre a última camada, tampe a forma com papel-alumínio, Leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 20 minutos ou até que as batatas e o queijo estejam dourados.



# COGUMELOS COM FETUCCINE

Tempo de preparo: 40min  
Peso da porção: 120g

Rendimento: 3 porções  
Valor calórico da porção: 445 Kcal

## INGREDIENTES:

- 2L de água
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- ½ pacote de macarrão fetuccine (250g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 xícara (chá) de Champignon de Paris (70g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Portobello (70g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 10 tomates cereja (80g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 colher (sopa) de azeitona verde picada (20g)



## MODO DE PREPARO:

Ferva a água com o óleo e 1 colher (chá) de sal, coloque o macarrão, mexa para não grudar e cozinhe-o até ficar "al dente". Escorra a água e reserve o macarrão. Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave e corte em lâminas os Champignon de Paris e os cogumelos Portobello. Em uma panela, coloque a margarina, a cebola, o alho e os cogumelos e refogue-os. Lave e pique os tomates cereja ao meio, a salsinha e a cebolinha. Acrescente aos cogumelos os tomates, a salsinha, a cebolinha, a azeitona e ½ colher (chá) de sal. Misture bem e sirva com o macarrão.

# LASANHA DE COGUMELO SHIITAKE E CHAMPIGNON DE PARÍS

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 150g

Rendimento: 14 porções  
Valor calórico da porção: 245 Kcal

## MOLHO BECHAMEL

### INGREDIENTES:

- 1 cebola média (150g)
- 3 xícaras (chá) de leite (720ml)
- 1 folha de louro (1g)
- 1 colher (chá) de noz-moscada (4g)
- 1 e ½ colher (sopa) de manteiga (30g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)

### MODO DE PREPARO:

Lave, descasque e corte a cebola ao meio e reserve. Em uma panela, coloque o leite, a cebola, a folha de louro e a noz-moscada e deixe ferver. Coe e reserve o leite. Separadamente, em outra panela, com o fogo baixo, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até ficar dourada. Adicione o leite reservado, aos poucos, sempre mexendo até engrossar.

## MASSA

### INGREDIENTES:

- 10 xícaras (chá) de água (2,4L)
- 1 colher (chá) de óleo (5ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- ½ pacote de massa para lasanha (250g)



## **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela grande, misture a água, o óleo e o sal e deixe ferver. Em seguida, coloque a massa da lasanha e deixe ferver por 15 minutos ou até que a massa esteja “al dente”. Escorra-a e reserve.

## **RECHEIO**

### **INGREDIENTES:**

- 3 dentes de alho médios (12g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 1 bandeja de cogumelos Shiitake (200g)
- 2 xícaras (chá) de Champignons Paris (140g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (30ml)
- 2 colheres (chá) de vinagre balsâmico (10ml)

## **MODO DE PREPARO:**

Lave, descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, retire os talos e corte em fatias os cogumelos e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga e doure o alho e a cebola. Acrescente os cogumelos, o molho de soja, o vinagre balsâmico, refogue e reserve.

## **MONTAGEM**

### **INGREDIENTES:**

- 1 peça pequena de muçarela de búfala (400g)

## **MODO DE PREPARO:**

Corte em fatias finas a muçarela de búfala e reserve. Em um recipiente, faça camadas com o molho bechamel, a massa, o recheio e a muçarela de búfala. Repita o processo mais uma vez ou até finalizar os ingredientes. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou até que a muçarela de búfala derreta.

# NHOQUE COM CHAMPIGNON DE PARIS E ESPINAFRE

Tempo de preparo: 2h30min  
Peso da porção: 355g

Rendimento: 8 porções  
Valor calórico da porção: 590 Kcal

## NHOQUE DE BATATA INGREDIENTES:

- 3 batatas grandes com casca (1Kg)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- Noz-moscada a gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)

## MODO DE PREPARO:

Lave e cozinhe as batatas com água suficiente para cobri-las. Descasque as batatas, ainda mornas e passe-as pelo espremedor. Acrescente o queijo ralado, o ovo, ½ colher (chá) de sal e a noz-moscada. Junte a farinha de trigo e amasse até o ponto de enrolar. Em uma superfície enfarinhada, enrole a massa na espessura de 1cm. Corte em pedaços de 2cm e cozinhe, aos poucos, em água fervente com o restante do sal, até que subam à superfície. Retire os nhoques com uma escumadeira, e coloque-os em um refratário.

## MOLHO DE CHAMPIGNON DE PARIS E ESPINAFRE INGREDIENTES:

- 3 dentes de alho médios (12g)
- ¼ cebola média (30g)
- 1 e ½ maço de espinafre (525g)
- 3 e ¾ xícara (chá) de Champignon de Paris (270g)
- ½ maço de salsinha (60g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45ml)
- 3 xícaras (chá) de creme de leite (660g)
- 1 e ½ colher (chá) de sal (9g)
- 3 colheres (cafê) de noz-moscada (3g)
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g)

## MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave, retire os talos maiores do espinafre e reserve. Lave, retire os caules e corte os Champignons e reserve. Lave, higienize e pique a salsinha e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola, acrescente os Champignons e o espinafre e refogue bem. Adicione o creme de leite e o sal e misture bem. Cubra o nhoque com o molho, salpique a noz-moscada, a salsinha e o queijo parmesão ralado e sirva.



# POLENTA COM RAGU DE COGUMELOS

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 180g

Rendimento: 6 porções  
Valor calórico da porção: 225 Kcal

## INGREDIENTES:

- 1 e ½ xícara (chá) de fubá (200g)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- ½ cebola pequena (50g)
- 1 folha de louro fresco (1g)
- 1 e ½ tomate médio (280g)
- ½ maço de salsinha (60g)
- 2 ramos de cebolinha (24g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (30ml)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30g)
- 1 xícara (chá) de Champignon de Paris (70g)
- 1 xícara (chá) cogumelos Portobello (70g)
- 1 xícara (chá) cogumelos Shiitake (70g)
- 1 colher (chá) de orégano (1g)

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture o fubá na água em temperatura ambiente e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola. Lave e pique o tomate, a salsinha e a cebolinha e reserve. Frite 1 dente de alho e ¼ de cebola em 1 colher (sopa) de azeite, acrescente o fubá reservado e mexa sem parar. Acrescente a folha de louro, 1 e ½ colher (chá) de sal e ½ tomate picado e continue mexendo até a polenta engrossar. Coloque a polenta em uma forma de vidro, salpique o queijo ralado e reserve. Lave os cogumelos, retire os talos, corte-os em laminas e reserve. Refogue o restante do alho e da cebola em 1 colher (sopa) de azeite e acrescente os cogumelos, o orégano, metade da salsinha e da cebolinha e 2 colheres (chá) de sal e mexa para misturar os temperos. Depois de pronto, coloque esse refogado sobre a polenta. Em uma panela, coloque o restante do tomate, da salsinha, da cebolinha e do sal e deixe o tomate cozinhar até que fique com a consistência de um molho e espalhe-o sobre a polenta.

# RISOTO DE SHIITAKE

Tempo de preparo: 1hmin  
Peso da porção: 160g

Rendimento: 5 porções  
Valor calórico da porção: 200 Kcal

## CALDO DE FRANGO

### INGREDIENTES:

- 1 peito de frango sem pele (150g)
- 3 e ½ xícaras (chá) de água (840ml)
- 1 colher (chá) de alecrim (1g)
- 1 colher (chá) de ervas finas (1g)
- 1 colher (chá) de tomilho (1g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

### MODO DE PREPARO:

Lave o frango e reserve. Em uma panela, coloque o frango, a água, os temperos, deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos e reserve o caldo.

## RISOTO

### INGREDIENTES:

- 1 bandeja de cogumelos Shiitake (200g)
- 2 e ½ colheres (sopa) de manteiga (50g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 2 dentes de alho (8g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem (15ml)
- 1 xícara (chá) de arroz carnaroli (120g)
- ¼ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (30g)

### MODO DE PREPARO:

Lave os cogumelos, retire os talos, corte-os em lâminas e reserve. Em uma panela, derreta 2 colheres (sopa) de manteiga, refogue os cogumelos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, refogue no azeite, a cebola e o alho e acrescente o arroz. Em seguida, coloque 1 xícara (chá) do caldo de frango quente e deixe secar um pouco. Coloque mais ½ xícara (chá) do caldo, deixe secar e repita o processo por mais duas vezes. Depois de pronto, acrescente o cogumelo, coloque o restante da manteiga e o queijo parmesão ralado e misture. Deixe descansar na panela tampada por cerca de 5 minutos. Sirva quente.

# GUARNIÇÕES



# ABOBRINHA RECHEADA COM COGUMELO SHIITAKE E LEGUMES

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 190g

Rendimento: 4 porções  
Valor calórico da porção: 175 Kcal

## INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas médias (485g)
- ½ cebola média (75g)
- 2 dentes de alho médio (8g)
- 1 batata pequena (120g)
- ½ cenoura pequena (100g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 6 vagens pequenas (35g)
- 1 xícara (chá) de cogumelos Shiitake (70g)
- 1 e ½ colher (sopa) de margarina (30g)
- 1 colher (sopa) de pimentão verde picado (15g)
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado (15g)
- 1 colher (sopa) de pimentão amarelo picado (15g)
- 1 colher (sopa) de ervilha (30g)
- 1 colher (sopa) de milho (25g)
- 1 colher (sopa) de molho de tomate (20g)
- 1 colher (chá) de orégano (1g)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (10g)

## MODO DE PREPARO:

Lave as abobrinhas e corte-as ao meio, com o auxílio de um boleador, retire o miolo e reserve. Cozinhe por 4 minutos os barquinhos de abobrinha em água fervente. Após a fervura, lave-os em água fria e reserve. Lave, descasque e pique a cebola, o alho, a batata, a cenoura e reserve. Lave e pique o tomate, a salsinha, a cebolinha, a vagem, e reserve. Lave os cogumelos, retire os caules e descarte-os. Pique os cogumelos e reserve. Em uma panela de pressão com água, cozinhe a batata, a cenoura e a vagem por 20 minutos, após pegar pressão, e reserve. Em uma panela, coloque 1 colher(sopa) de margarina e doure a cebola e o alho, acrescente os cogumelos, o miolo da abobrinha, o tomate, os pimentões, a ervilha, o milho e refogue por 10 minutos. Acrescente o molho de tomate, a salsinha e a cebolinha e misture bem. Unte um refratário com ½ colher (sopa) de margarina, distribua as abobrinhas no refratário e recheie com a mistura preparada, polvilhe o orégano e o queijo ralado e leve para assar por 30 minutos ou até gratinar.



# BERINJELA RECHEADA COM COGUMELOS PORTOBELLO

Tempo de preparo: 1h50min  
Peso da porção: 120g

Rendimento: 8 porções  
Valor calórico da porção: 145 Kcal

## INGREDIENTES:

- 2 berinjelas médias (1Kg)
- ½ cebola roxa pequena (50g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 e ¼ de xícara (chá) de cogumelos Portobello (90g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem(15ml)
- Sal a gosto
- 3 ovos médios (195g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- ¼ de xícara (chá) de castanha de caju sem sal triturada (xerém) (30g)
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado (60g)



## MODO DE PREPARO:

Lave as berinjelas, corte-as ao meio no sentido do comprimento, retire o miolo, pique-o em cubos e reserve. Lave, descasque e pique a cebola e o alho e reserve. Lave os cogumelos, retire os talos, corte-os em cubos e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho, acrescente o cogumelo, os cubos de berinjela e o sal, refogue até que murchem. Deixe esfriar, acrescente os ovos, a salsinha e o xerém, misture bem e reserve. Distribua em uma assadeira as 4 partes das berinjelas, recheie-as com a mistura, polvilhe por cima queijo ralado e leve ao forno por 40 minutos ou até que o queijo esteja gratinado.

# COGUMELOS RECHEADOS COM TOMATE SECO E CASTANHA-DE-CAJU

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 80g

Rendimento: 5 porções  
Valor calórico da porção: 215 Kcal

## INGREDIENTES:

- 1 bandeja de Champignon de Paris (200g)
- ½ colher (sopa) de margarina (10g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 colheres (sopa) de tomate seco (30g)
- 1 xícara (chá) de cream cheese (200g)
- 1 colher (sopa) de castanha-de-caju sem sal triturada (xerém) (30g)



## MODO DE PREPARO:

Lave os cogumelos e separe os caules. Pique os caules e, em uma frigideira, doure-os na margarina. Acrescente o sal e reserve. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Pique o tomate seco. Em um recipiente, misture a salsinha, a cebolinha, o tomate seco, os caules e o cream cheese e misture bem. Com o auxílio de uma colher recheie os cogumelos com a mistura. Polvilhe o xerém e leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até que os cogumelos fiquem dourados. Sirva quente.

# PORTOBELLO AO CREME

Tempo de preparo: 1h  
Peso da porção: 120g

Rendimento: 3 porções  
Valor calórico da porção: 285 Kcal

## INGREDIENTES:

- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 6 cogumelos Portobello (140g)
- 1 colher (sopa) de margarina (20g)
- 1 colher (sopa) de molho de soja (15ml)
- 1 colher (chá) de gengibre ralado (1g)
- 1 xícara (chá) de creme de leite (220g)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado (10g)
- 1 colher (chá) de orégano (1g)

## MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Lave e retire os caules dos cogumelos Portobello. Em uma frigideira, aqueça a margarina e doure os cogumelos dos dois lados. Adicione o molho de soja, o alho, a cebola, a salsinha e o gengibre e refogue. Acrescente o creme de leite e o queijo parmesão ralado, tampe a frigideira até o queijo derreter. Ao final da preparação, acrescente o orégano.



# PRATOS PRINCIPAIS



# OMELETE LIGHT COM CHAMPIGNONS DE PARIS

Tempo de preparo: 30min  
Peso da porção: 215g

Rendimento: 2 porções  
Valor calórico da porção: 380 Kcal

## INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de Champignon de Paris (210g)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extravirgem(5ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 6 ovos médios (390g)
- ½ colher (chá) de tomilho desidratado (1g)
- 1 xícara (chá) de queijo branco picado (150g)

## MODO DE PREPARO:

Lave e corte os cogumelos em lâminas e reserve. Lave e pique a salsinha e cebolinha. Em uma frigideira, coloque ½ colher (chá) de azeite e doure os Champignons, acrescente ½ colher (chá) de sal e reserve. Bata os ovos com o auxilio de um garfo, acrescente ½ colher (chá) de sal, a salsinha, a cebolinha e o tomilho e misture bem. Em uma frigideira, aqueça o restante do azeite, despeje metade da mistura de ovos, deixe dourar dos dois lados, espalhe metade dos Champignons e metade do queijo branco e feche ao meio com o auxilio de uma espátula. Repita o processo com o restante dos ingredientes.



# PEIXE NO PAPELOTE COM COGUMELO SHIMEJI



Tempo de preparo: 1h40min  
Peso da porção: 250g

Rendimento: 4 porções  
Valor calórico da porção: 310 Kcal

## INGREDIENTES:

- 4 filés de tilápia (575g)
- 1 limão médio (105g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (45mL)
- 1 e ½ colher (sopa) de sal (15g)
- ½ maço de brócolis pequeno (155g)
- 1 abobrinha italiana pequena (210g)
- 12 tomates cereja grandes (145g)
- 1 cenoura pequena (200g)
- 1 cebola roxa pequena (100g)
- 3 xícaras (chá) de cogumelos Shimeji (210g)
- 1 colher (sopa) de orégano (2g)

## MODO DE PREPARO:

Lave os filés e reserve. Lave, corte ao meio e esprema o limão. Descasque, lave e pique os dentes de alho. Tempere os filés com o suco do limão, o alho, 1 colher (sopa) de azeite, ½ colher (sopa) de sal. Deixe marinar na geladeira, enquanto os legumes são preparados. Lave e corte em tiras os brócolis, a abobrinha, os tomates e a cenoura. Lave, descasque e pique a cebola e reserve. Lave os cogumelos e desgalhe-os. Em um recipiente, coloque todos os vegetais, o cogumelo e tempere com 1 colher (sopa) de sal, 2 colheres (sopa) de azeite e o orégano. Misture e reserve.

## MONTAGEM:

- 4 folhas de papel-manteiga de 40cm

## MODO DE PREPARO:

Sobre cada folha de papel-manteiga, coloque 1 filé de tilápia, por cima de cada filé distribua uma parte da mistura dos vegetais com os cogumelos, feche os papéis dobrando-os ao meio e depois sobre as pontas para baixo, formando um papelote. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos.

# LANCHES RÁPIDOS



# PIZZA DE PORTOBELLO

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 125g

Rendimento: 16 porções  
Valor calórico da porção: 325 Kcal

## MASSA

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de água morna (240ml)
- ½ xícara (chá) de óleo (120ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 ovos (110g)
- ¼ xícara (chá) de açúcar (145g)
- 1 e ½ tablete de fermento biológico fresco (25g)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral (75g)
- ½ xícara (chá) de farelo de trigo (40g)
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos (45g)
- 2 e ¾ xícaras (chá) de farinha de trigo (350g)

### MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a água morna, o óleo, o sal, os ovos, o açúcar e o fermento. Despeje o conteúdo do liquidificador em um recipiente e acrescente a farinha integral, o farelo de trigo e a aveia, misturando bem. Adicione a farinha de trigo aos poucos, incorporando-a até que a massa deixe de grudar nas mãos. Transfira a massa para uma mesa e sove no sentido das laterais para o centro, até que fique lisa e homogênea. Faça uma bola com toda a massa, coloque em um recipiente plástico com tampa e deixe crescer até dobrar de volume. Amasse novamente a massa para retirar o ar. Divida em duas partes, abra cada parte, em formato de discos, com o rolo de macarrão e distribua em formas de pizza. Pré-asse as massas por 10 minutos no forno a 180°C.

## **RECHEIO**

### **INGREDIENTES:**

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 bandejas de cogumelos Portobello (400g)
- 4 colheres (sopa) de margarina (80g)

### **MODO DE PREPARO:**

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave, retire os talos dos cogumelos Portobello, corte-os em fatias e reserve. Em uma frigideira, acrescente a margarina, o cogumelo, o alho, a cebola e refogue.

## **MONTAGEM**

### **INGREDIENTES:**

- 1 xícara (chá) de molho de tomate (120g)
- 24 fatias de peito de peru (340g)
- 20 fatias de muçarela (320g)

### **MODO DE PREPARO:**

Coloque metade do molho de tomate para cada disco de pizza. Distribua 6 fatias de peito de peru e 5 fatias de muçarela em cada pizza. Acrescente metade do cogumelo por cima da muçarela de cada pizza. Leve ao forno a 180°C por 10 minutos.



# SANDUÍCHE DE COGUMELOS PORTOBELLO

Tempo de preparo: 2h30min  
Peso da porção: 260g

Rendimento: 4 porções  
Valor calórico da porção: 320 Kcal

## MOLHO

### INGREDIENTES:

- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (10g)
- ½ xícara (chá) de molho de soja (120ml)
- ¼ xícara (chá) de vinagre balsâmico (60ml)
- 2 colheres (sopa) de mel (45ml)

## MODO DE PREPARO:

Descasque, lave e pique o alho e o gengibre. Corte o gengibre em lâminas. Em uma panela, coloque o molho de soja, o vinagre balsâmico, o mel, o alho inteiro e o gengibre, leve ao fogo até engrossar um pouco e reserve.



## RECHEIO

### INGREDIENTES:

- Óleo para untar
- 4 cogumelos Portobello grandes (580g)
- ¾ de cebola média (110g)
- 8 fatias de queijo muçarela (160g)

## **MODO DE PREPARO:**

Unte uma assadeira com óleo e reserve. Lave os cogumelos, retire os caules e reserve-os. Lave, descaque e corte a cebola em rodelas e reserve. Na assadeira, coloque os cogumelos com os veios voltados para cima e, sobre eles, distribua as rodelas de cebola igualmente entre os quatro. Pincele por cima deles o molho reservado, cubra-os com papel alumínio e leve ao forno para assar em fogo baixo por cerca de 30 minutos, ou até que amoleçam. Retire do forno e acrescente duas fatias de queijo sobre cada cogumelo, e retorne ao forno para que o queijo derreta, por cerca de 1 minuto, aproximadamente.

## **MONTAGEM**

### **INGREDIENTES:**

- 4 folhas de alface (40g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 4 pães de hambúrguer com gergelim (200g)
- 4 colheres (sopa) de cream cheese (70g)
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda (20g)

## **MODO DE PREPARO:**

Lave e higienize as folhas de alface e o tomate. Corte o tomate em rodelas e reserve. Corte os pães ao meio e reserve. Misture o cream-cheese com a mostarda e passe 1 colher (sopa) da mistura sobre uma das partes de cada pão. Em cada uma das metades de pão, coloque um cogumelo acebolado assado, uma folha de alface, uma rodelas de tomate e cubra com a outra parte do pão.



# TORTA DE CHAMPIGNON DE PARIS

Tempo de preparo: 1h30min  
Peso da porção: 125g

Rendimento: 16 porções  
Valor calórico da porção: 325 Kcal

## MASSA

### INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de margarina (200g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (450g)
- 1 ovo (65g)
- ½ colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
- ½ xícara (chá) de água (120ml)



### MODO DE PREPARO:

Amasse a margarina com a farinha de trigo. Acrescente o ovo, o sal e o fermento em pó e amasse novamente. Se necessário, adicione a água, amassando até dar o ponto. Deixe a massa descansar por aproximadamente 40 minutos.

## RECHEIO

### INGREDIENTES:

- 1 dente de alho (4g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 6 ramos de salsinha (36g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15ml)

- 4 xícaras (chá) de Champignons de Paris (280g)
- 1 e 1/4 xícara (chá) de palmito (260g)
- 1 colher de sopa de óleo (15ml)
- 1 xícara (chá) de ervilha em conserva(160g)
- 1/4 xícara (chá) de azeitona verde picada (35g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30g)
- 1 xícara (chá) de leite gelado (240ml)



#### **MODO DE PREPARO:**

Descasque, lave e pique o alho e a cebola. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Lave e corte em cubos os Champignons e o palmito e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, frite o alho, junte a cebola e deixe refogar, em seguida, acrescente o Champignon e refogue-o. Junte o palmito, a ervilha, a azeitona, a salsinha, a cebolinha e o sal. Adicione a farinha de trigo diluída no leite e mexa até engrossar. Deixe esfriar.

#### **MONTAGEM**

#### **INGREDIENTE:**

- 1 gema peneirada para pincelar (15g)

#### **MODO DE PREPARO:**

Espalhe a metade da massa em uma forma de torta, distribua o recheio de Champignon e cubra com o restante da massa. Pincele com a gema. Coloque no forno e asse aproximadamente por 40 minutos, ou até dourar.

# QUICHE DE COGUMELOS PORTOBELLO

Tempo de preparo: 1h20min  
Peso da porção: 100g

Rendimento: 8 porções  
Valor calórico da porção: 190 Kcal

## MASSA

### INGREDIENTES:

- 2/3 pacote de biscoito cream cracker (130g)
- 3 colheres (sopa) de margarina sem sal (60g)
- 1 ovo (65g)

### MODO DE PREPARO:

Triture os biscoitos no liquidificador. Coloque em uma tigela e acrescente a margarina e o ovo, misture com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea. Forre com a massa o fundo e as laterais de uma forma redonda (média) de aro removível, ou de vidro, untada com margarina. Leve ao forno a 180°C por cerca de 15 minutos, ou até a massa dourar.

## RECHEIO

### INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de cogumelos Portobello (105g)
- 1/2 tomate pequeno (80g)
- 4 ramos de salsinha (24g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal (20g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite (100g)
- 2 ovos médios (130g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20g)
- 1/2 cenoura pequena (100g)

### MODO DE PREPARO:

Lave os cogumelos Portobello, retire os talos, corte-os em tiras e reserve. Lave a cenoura, rale e reserve. Lave o tomate, corte-o em cubos pequenos e reserve. Lave a salsinha e a cebolinha, pique-as e reserve. Doure os cogumelos Portobello e a cenoura na margarina, adicione o sal e, em seguida, apague o fogo e acrescente o tomate. Coloque essa mistura sobre a massa assada. Lave a cebola, pique-a e reserve. Bata no liquidificador o creme de leite, a cebola e os ovos. Distribua o creme sobre o recheio de cogumelos e poviche o queijo parmesão ralado. Leve ao forno (180°C) por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALEXOPOULOS, C.J., MIMS, C.W., AND BLACKWELL, M., **Introductory Mycology**, 4th ed., John Wiley & Sons, New York, 1996.
2. DIAS, E. s., ABE, C., SCHWAN, R. F. **Truths and myths about the mushroom Agaricus blazei Scientia Vol.61**, p.545-549, 2004.
3. URBEN, A. **Especialistas querem incentivar cogumelos comestíveis no Brasil**. Disponível em: <http://revistagloborural.globo.com/> Acesso em: 25 de set. de 2014.
4. COGUMELOS ONLINE. **O Cogumelo**. Disponível em:  
<http://www.cogumelosonline.com.br> Acesso em: 25 de set. de 2014.
5. BONONI, V.L., CAPELARI, M., MAZIERO, R., TRUFEM, S.F.B. **Cultivo de cogumelos comestíveis**. 2. ed. São Paulo:Ícone,1999.
6. BALBI, M. E., FABENI F., LAZINSKI, L. M. , MELO, A. C. S.; SOUZA, H. F. **Análise nutricional e perfil aminoacídico de cogumelos shiitake**. Visão Acadêmica, Curitiba, v.14, n.4, Out-Dez,2013.
7. SILVA, A.C., JORGEA, N. **Cogumelos: compostos bioativos e propriedades antioxidantes**. UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde, 2011;13(Esp):375-84.
8. FURLANI, R.P.Z., GODOY, H.T. **Valor nutricional de cogumelos comestíveis: uma revisão**. Rev Inst Adolfo Lutz, 64(2):149-154, 2005.
9. COGUMELOS YAMA. **Shimeji preto**. Disponível em:  
<http://cogumelosyama.com/shimejipreto.html> Acesso em: 28 de out. de 2014.
10. COGUBRAS. **Shimeji preto** Disponível em:  
<http://cogubras.com.br/produtos/shimeji-preto/> Acesso em: 29 de out. de 2014.
11. COGUBRAS. **Champignon**. Disponível em:  
<http://cogubras.com.br/produtos/champignon/> Acesso em: 3 de nov. de 2014.

12. HEAVENDELHAYE. **Champignon** paris. Disponível em:  
<http://www.heavendelhaye.com.br/ingredientes/champignon-de-paris/>  
Acesso em: 3 de nov. de 2014.
13. COZZOLINO, Silvia M. F. et al. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 4ed. atual. e ampl. Barueri, SP: Manole,2012.
14. EHOW BRASIL. **Alimentos ricos em beta-glucanos**. Disponível em:  
[http://www.ehow.com.br/alimentos-ricos-betaglucanos-lista\\_30610/](http://www.ehow.com.br/alimentos-ricos-betaglucanos-lista_30610/)  
Acesso em: 16 de dez. de 2014.
15. PROJETOSAFIRA. **Propriedades quimiopreventivas dos cogumelos e vitamina D**. Disponível em:  
<http://blog.projetosafira.org/2013/04/26/propriedades-quimiopreventivas-dos-cogumelos-e-vitamina-d/> Acesso em: 6 de jan. de 2015.
16. NEPA. UNICAMP. **TACO: Tabela Brasileira de Ccomposição de Alimentos**. 2ed. Campinas, SP, 2006.
17. URBEN, A.F. SIQUEIRA, P. **Cogumelos e suas delícias**. 1ed. Brasília, DF: Embrapa informação tecnológica, 2003.
18. FDA. **Vegetables and Vegetable Products**. Disponível em:  
<http://www.fda.gov/Food/default.htm> Acesso em: 3 de fev de 2015.
19. ANPC. ASSOCIAÇÃO NACIONAL DOS PRODUTORES DE COGUMELOS. **Setor de cogumelos**. Disponível em:  
<http://www.anpc.org.br/index.php/informacoes/setor-de-cogumelos>  
Acesso em: 3 de fev. de 2015.



O Estado de São Paulo conta com uma ampla variedade de produtos agrícolas que possuem grande relevância, não apenas econômica, como também nutricional, já que fazem parte da base da alimentação saudável. Pensando nisso, a Secretaria de Agricultura e Abastecimento, por meio da Diretoria de Segurança Alimentar, desenvolveu a coleção “Agro SP na mesa”.

Nessa edição, os produtos apresentados são os cogumelos. Por serem muito apreciados, os cogumelos pertencem a um mercado que está em constante crescimento, principalmente na gastronomia. Eles são considerados alimentos funcionais devido aos seus benefícios, uma vez que podem ser utilizados na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, câncer e hipercolesterolemia, além de apresentarem propriedades antioxidantes.

Essa publicação objetiva incentivar o aumento do consumo desse alimento, considerando sua versatilidade, qualidade nutricional e potencial para a promoção da saúde.

