

CENTRO UNIVERSITÁRIO ADVENTISTA DE SÃO PAULO - UNASP

MARCIA MARIA HERNANDES DE ABREU DE OLIVEIRA SALGUEIRO

INGRID VITÓRIA FERREIRA DOS SANTOS (RA-061086)

ISADORA NATALI STRUTZ (RA-021730)

JEMIMA CATHARINA GESSNER (RA-065215)

LETÍCIA SEIDEL SIMÕES (RA-061045)

JÚLIO CÉSAR DA CONCEIÇÃO FERREIRA (RA-012834)

JOCILENE SILVA (RA-006273)

**PROMOVENDO SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL ENTRE OS
COLABORADORES DO BANCO DE ALIMENTOS DE UM MUNICÍPIO NA
REGIÃO METROPOLITANA DE SP**

SÃO PAULO - SP

2022

MARCIA MARIA HERNANDES DE ABREU DE OLIVEIRA SALGUEIRO
INGRID VITÓRIA FERREIRA DOS SANTOS (RA-061086)
ISADORA NATALI STRUTZ (RA-021730)
JEMIMA CATHARINA GESSNER (RA-065215)
LETÍCIA SEIDEL SIMÕES (RA-061045)
JÚLIO CÉSAR DA CONCEIÇÃO FERREIRA (RA-012834)
JOCILENE SILVA (RA-006273)

**PROMOVENDO SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL ENTRE OS
COLABORADORES DO BANCO DE ALIMENTOS DE UM MUNICÍPIO NA
REGIÃO METROPOLITANA DE SP**

Projeto de pesquisa e extensão apresentado a
Secretaria Municipal de Desenvolvimento
Social e Relações do Trabalho de Itapecerica
da Serra e ao Centro Universitário Adventista
de São Paulo – UNASP.

SÃO PAULO - SP

2022

SUMÁRIO

CONTEXTUALIZAÇÃO	4
HIGIENE NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS	11
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	18
RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS	34
HORTA DOMÉSTICA	100

RESUMO

O trabalho do Banco de Alimentos consiste em captar doações de excedentes de alimentos fora dos padrões para comercialização, mas que estejam próprios para o consumo humano e sem nenhuma restrição sanitária, por meio de parceiros. A distribuição dos alimentos à população é realizada pelas Organizações da Sociedade Civil. Por isso, o presente estudo tem por objetivo capacitar os líderes das Organizações da Sociedade Civil para a segurança alimentar e nutricional envolvendo: higiene na manipulação dos alimentos, alimentação saudável, receitas de aproveitamento integral dos alimentos e horta doméstica. Este relato de experiência ocorrerá em 2022 por meio de metodologias ativas como roda de conversa, oficinas culinárias, situações problema e estudo de caso. Em todos os temas abordados serão considerados os conhecimentos prévios dos participantes. Os participantes serão divididos em grupos contendo 20 ou 22 pessoas para que as atividades possam ser desenvolvidas considerando-se a pandemia e o melhor aproveitamento pedagógico. Ao final os participantes receberão um certificado de capacitação. Todos os assuntos desenvolvidos na capacitação serão organizados em uma produção técnica na forma de e-book (disponível no portal da prefeitura de Itapeverica da Serra) e no formato impresso para que todos os participantes tenham acesso ao material de apoio.

Palavras-chave: Promoção da saúde; Segurança alimentar e nutricional; banco de alimentos

CONTEXTUALIZAÇÃO

1. INTRODUÇÃO

As discussões sobre a fome como um problema mundial surgiu entre as duas grandes mundiais. Nesse contexto surgiu o termo segurança alimentar, que suscitou grandes debates como foi o caso da Conferência de Alimentação de Hot Springs realizada em 1943 (IPEA, 2014).

O termo segurança alimentar passou a ser associado à garantia de acesso físico e econômico ao alimento, em quantidades suficientes e de forma permanente para todos (FAO, 1996).

Em 1992, na Conferência Internacional de Nutrição, os debates acerca de segurança alimentar foram ampliados e acrescentou-se o acesso a alimentos seguros sem contaminantes químicos ou biológicos, além da qualidade nutricional, biológica, sanitária e tecnológica desses alimentos, que fossem produzidos de forma sustentável e equilibrada e que fossem aceitos culturalmente. Nesse contexto o termo conceitual passou a ser segurança alimentar e nutricional (SAN) (VENDRAMINI; OLIVEIRA; CAMPOS, 2014).

O direito humano à alimentação adequada está garantido na Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1948, mas no Brasil foi aprovada somente em 2010, por meio da Emenda Constitucional nº 64 (artigo 6º da Constituição Federal), que garante esse direito à população, o que não acontece na prática para todas as pessoas (BRASIL, 2010).

Na década de 1990 surge no Brasil através de iniciativas governamentais e da sociedade civil o Banco de Alimentos (BA) com o objetivo de recolher e distribuir alimentos obtidos por doações para a população vulnerável (FAGUNDES *et al*, 2014).

O trabalho do BA consiste em captar doações de excedentes de alimentos fora dos padrões para comercialização, mas que estejam próprios para o consumo humano e sem nenhuma restrição sanitária, por meio de parceiros (redes varejistas, outros BA, grandes empresas ou pequenos produtores locais). Após receber a doação, o BA seleciona, processa (ou não), armazena e distribui os gêneros alimentícios recebidos (FAGUNDES *et al*, 2014).

Em seguida, faz a distribuição dessas doações entre as instituições cadastradas no BA. Essas instituições são as organizações da sociedade civil (OSC) que irão utilizá-las para atender a população local. As OSC são entidades formadas sem fins

lucrativos e atuam em parceria com o poder público, elas atuam nas áreas da saúde, educação, assistência social, cultura, religião, defesa dos direitos humanos, entre outras (LIMA, 2021).

Nesse sentido, as OSC atuam na distribuição de alimentos à população de sua abrangência e se torna imperativo ampliar as discussões acerca da SAN. Assim, este trabalho tem por objetivo capacitar os líderes das OSC para a segurança alimentar e nutricional envolvendo: higiene na manipulação dos alimentos, alimentação saudável, receitas de aproveitamento integral dos alimentos e horta doméstica.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de estudo

Trata-se de um relato de experiência que pretende capacitar os OSC em segurança alimentar e nutricional.

Período e Local

O estudo será realizado em 2022 nas dependências do BA de Itapecerica da Serra e do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP).

População e Amostra

A população alvo serão os líderes e/ou representantes das OSC cadastradas no BA do município, totalizando aproximadamente 85 pessoas.

A amostra desta pesquisa será probabilística, uma vez que o convite será feito a todas as OSC cadastradas pelo BA.

Metodologia

O projeto será realizado pelos alunos do curso de graduação em Nutrição e do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do UNASP (em torno de 12) por meio de metodologias ativas como roda de conversa, oficinas culinárias, situações problema e estudo de caso. Em todas os temas abordados serão considerados os conhecimentos prévios dos participantes. Os participantes serão divididos em grupos contendo 20 ou 22 pessoas para que as atividades possam ser desenvolvidas considerando-se a pandemia e o melhor aproveitamento pedagógico. Os encontros, a duração, objetivos e a carga horária estão apresentados no Quadro 1. As atividades serão agendadas de acordo com a disponibilidade da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social e Relações do Trabalho. Ao final os participantes receberão um certificado de capacitação.

Todos os assuntos desenvolvidos na capacitação serão organizados em uma produção técnica na forma de e-book (disponível no portal da prefeitura de Itapecerica da Serra) e impressa para que todos os participantes tenham acesso ao material de apoio.

Quadro 1: Organização dos encontros

Tema	Objetivo	Metodologia	Período (s)	Duração (h)
Higiene na manipulação de alimentos	- Sensibilizar os participantes sobre os cuidados na manipulação dos alimentos	Roda de conversa, situações problema e estudo de caso.	1	4
Alimentação saudável	- Discutir as bases para uma alimentação saudável e as opções viáveis no território	Roda de conversa e situações problema.	3	12
Aproveitamento integral dos alimentos	- Sensibilizar os participantes para o aproveitamento integral dos alimentos	Oficina culinária.	2	8
Horta doméstica	- Apresentar as formas e vantagens de uma horta doméstica	Oficina.	1	4
Total em horas			7	28

3 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO - 2022

O cronograma poderá sofrer alterações durante sua execução, o que não atrapalhará o objetivo deste estudo.

Etapa/Atividade	Abri/ Maio	Jun/ Jul	Ago Set	Out Nov	Dez
Revisão bibliográfica	x	x	x	x	x
Elaboração projeto	x				
Preparação dos materiais educativos	x	x	x		
Capacitação dos OSC			x	x	
Divulgação dos materiais educativos no site da prefeitura de Itapecerica da Serra				x	x

4. ORÇAMENTO PREVISTO

Os gastos poderão sofrer alterações conforme a implementação do projeto

GASTOS COM MATERIAL DE CONSUMO (valores aproximados)	VALORES
Ebook ilustrado contendo o conteúdo técnico da capacitação (link e impresso)	R\$ 2000,00
Lanche para os encontros	R\$ 4000,00

Alimentos e outros gêneros que serão utilizados nas oficinas culinárias	R\$ 3000,00
Cartolinas coloridas, papel A4, canetinhas e canetões coloridos, tesoura, cola, fita crepe, palito de churrasco e durex	R\$ 900,00
Certificados	R\$ 200,00
Garrafas pet	R\$ 200,00
Vale transporte para os alunos (R\$ 8,80 ida e volta)	R\$2.217, 60
TOTAL:	R\$ 12.517,60

5. RESULTADOS ESPERADOS

Ao fim da pesquisa, espera-se capacitar os líderes e/ou representantes das OSC em segurança alimentar e nutricional e produzir materiais educativos com os conteúdos desenvolvidos nas capacitações. Esses materiais serão disponibilizados em formato e-book e estarão disponíveis no portal da prefeitura de Itapeverica da Serra e também em formato impresso.

REFERÊNCIAS

1. IPEA – INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **A trajetória histórica da segurança alimentar e nutricional na agenda política nacional: projetos, discontinuidades e consolidação.** Rio de Janeiro: Ipea, 2014. 9p.
2. FAO – FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. World Food Summit. **Declaração de Roma sobre a segurança alimentar mundial e plano de ação da cimeira mundial da alimentação.** Roma: FAO, 1996.
3. VENDRAMINI, Ana Lúcia do Amaral; OLIVEIRA, José Carlos de; CAMPOS, Maria Aparecida. Segurança alimentar: conceito, história e perspectiva. **Segurança alimentar no contexto da vigilância sanitária: reflexões e práticas.** Organização de

Bianca Ramos Marins, Rinaldini CP Tancredi e André Luís Gemal.-Rio de Janeiro: EPSJV, 2014.

4. BRASIL. Emenda constitucional nº 64, de 4 de fevereiro de 2010. Altera o art. 6º da Constituição Federal, para introduzir a alimentação como direito social. **Presidência da República**, Brasília, em 4 de fevereiro de 2010.

5. FAGUNDES, Priscilla Rocha Silva et al. Banco CEAGESP de alimentos: captação e distribuição de alimentos. **Inf Econ [Internet]**, v. 44, n. 4, p. 33-41, 2014.

6. LIMA, Vivian Lie Kato de. **O que são as Organizações da Sociedade Civil (OSC)?**. Politize, Florianópolis, Maio.2021.Disponível em: [Organizações da Sociedade Civil: o que são e qual a importância delas? \(politize.com.br\)](http://politize.com.br/organizações-da-sociedade-civil-o-que-são-e-qual-a-importância-delas/).

HIGIENE NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

Higiene dos alimentos

Compreende as medidas preventivas necessárias na preparação, manipulação, armazenamento, transporte e venda de alimentos, para garantir produtos que não causem danos e sejam adequados ao consumo humano.

Dúvidas frequentes de como higienizar alguns alimentos

OVOS

Não é permitida a utilização de ovos com as cascas rachadas ou sujas;

Devem ser manipulados de maneira que o conteúdo não entre em contato com a superfície externa da casca, de forma a evitar a contaminação cruzada;

São proibidas preparações em que os ovos permaneçam crus ou mal-cozidos. Os ovos cozidos devem ser fervidos por 7 minutos e os ovos fritos devem apresentar a gema dura. Nas preparações sem cocção devem ser utilizados ovos pasteurizados, cozidos ou desidratados.

FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES:

Seleção para retirada de partes e unidades estragadas;

Seleção para retirada de unidades com brotos, sujidades, larvas e outras partes comprometidas;

Lavagem cuidadosa efetuada em água corrente e potável: folha por folha, legume por legume, cacho por cacho, fruta por fruta;

Desinfecção realizada conforme a recomendação do fabricante do produto saneante utilizado ou para cada 1 litro de água colocar 1 colher de sopa de água sanitária e deixar de molho por 10 minutos. Depois enxaguar em água corrente. Essa desinfecção deve ser feita para frutas, verduras e legumes que serão consumidos crus.

Não precisam sofrer desinfecção:

- I. As frutas, legumes, verduras e demais vegetais que irão sofrer ação do calor, como aqueles usados no preparo de doces, tortas, bolos, assados, refogados entre outras formas de preparo;
- II. As frutas cujas cascas não serão consumidas; e nesse processo descascar a fruta com uma mão e retirar a fruta da casca com a outra mão que não tocou na casca.
- III. As frutas, legumes e demais vegetais destinados ao preparo de sucos e vitaminas cujas cascas não serão utilizadas no processo. (Portaria 2619, 7.9.1)

EQUIPAMENTOS, UTENSÍLIOS E SUPERFÍCIES USADAS NO PREPARO DOS ALIMENTOS:

Todos os equipamentos, utensílios e superfícies usadas no preparo dos alimentos devem ser lavadas e desmontadas, sempre que possível para a completa lavagem com detergente ou sabão. Para as superfícies e cantinhos mais difíceis, deve-se usar esponjas e escovas exclusivas para esse fim e devem ficar separadas de outros utensílios usados na limpeza da casa.

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS DE LIMPEZA:

Todos os materiais, utensílios e equipamentos usados na limpeza como: panos de limpeza, vassouras, rodos, pás de lixo, baldes, lavadoras de pisos, entre outros, devem ser mantidos limpos, bem conservados e guardados em local próprio e identificado, separados dos alimentos.

DOENÇAS TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (DTA)

O que são DTA?

Doenças provocadas pela ingestão de alimentos, água ou bebidas que possam estar contaminados por bactérias, vírus e parasitas prejudiciais à nossa saúde. Outras vezes, a transmissão pode ocorrer pelo contato com as fezes de uma pessoa contaminada.

Os sintomas mais comuns de DTA são vômitos e diarreias, podendo também apresentar dores abdominais, dor de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Para adultos saudáveis, a maioria das DTA dura poucos dias e não deixa sequelas; para as crianças, as

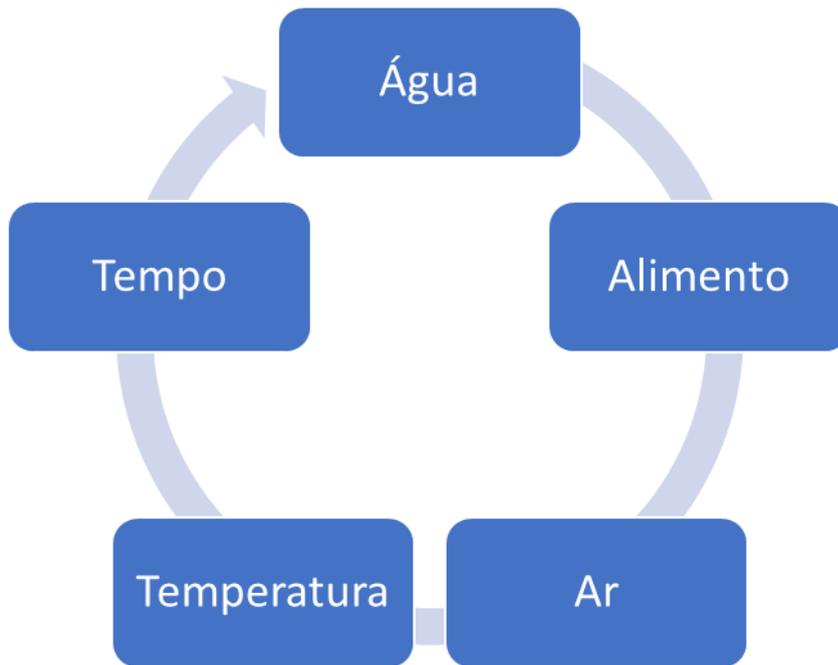
grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo inclusive levar à morte.



GRUPOS MAIS AFETADOS



CONDIÇÕES PARA MULTIPLICAÇÃO DOS MICRO-ORGANISMOS



Quanto mais tempo o alimento permanecer na temperatura ambiente, maiores os riscos!

DÚVIDAS FREQUENTES OU ERROS MAIS COMUNS:

Você sabe o que é Contaminação Cruzada?

Passagem de contaminação de uma área ou alimento para áreas ou alimentos que antes não estavam contaminados, isso acontece por meio de superfícies de contato, mãos, utensílios, equipamentos, entre outros.



Evite manipular alimentos crus e cozidos ao mesmo tempo utilizando a mesma tábua, facas ou outro utensílio.

Posso deixar quanto tempo o meu alimento fora da geladeira depois de pronto?

O tempo de permanência dos alimentos perecíveis (aqueles que estragam com facilidade) em temperatura ambiente não deve ultrapassar 30 minutos. (7.15. 26 19).

Exemplo:

Os alimentos que foram preparados para o almoço não devem ficar em temperatura ambiente para esfriar por mais de 30 minutos antes de serem colocados na geladeira. Dessa forma, os alimentos que foram preparados para o almoço não podem ficar fora da geladeira até a hora do jantar.

Como descongelar os alimentos?

O descongelamento dos alimentos deve acontecer na geladeira, micro-ondas ou diretamente no fogo, nunca deixe em temperatura ambiente para serem descongelados.

Os alimentos que tenham sido descongelados não devem ser congelados novamente, exceto os alimentos crus que passem por processo de cocção e os alimentos crus semiprontos, feitos com carnes descongeladas, desde que sejam preparados diretamente na cocção, sem descongelamento prévio.

REFERÊNCIAS:

Alimentos em *Só Biologia*. **Virtuous Tecnologia da Informação, 2008-2022**. Consultado em 28/04/2022 às 04:19. Disponível em: <<https://www.sobiologia.com.br/conteudos/Corpo/alimentos.php>>

BRASIL, Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 216 de 15 de setembro de 2004**. *Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação*.

PORTARIA 2619/11 - SMS – Publicada em DOC 06/12/2011 - **Higiene e Legislação dos Alimentos**. Página 23.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. Aprova o regulamento técnico sobre Boas Práticas para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 19 de abril de 2013.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Alimentação saudável

A alimentação é um ato voluntário, consciente e varia de acordo com as vontades e preferências dos indivíduos, na escolha dos alimentos que farão parte deste processo (BRASIL, 2007). Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na adoção de uma alimentação saudável (BRASIL, 2008).

Atualmente, o tema alimentação saudável abre um campo de possibilidades e entendimentos. Falar sobre alimentação é mais que falar de nutrientes e alimentos, é um conjunto de sensações expressas por meio de cheiros, texturas, sabores e até da saciedade. Ela aproxima indivíduos, independentemente de suas diferenças: crença, raça, cor, língua, cultura, opiniões e costumes. A alimentação está presente em vários eventos sociais: sempre há comida quando se juntam duas ou mais pessoas para reuniões, festividades, momentos de alegria ou tristeza.

Não existe um modelo único de alimentação saudável a ser seguido. Muitos fatores devem ser levados em consideração quando se adota uma alimentação saudável. A cultura e a região do país onde se vive, o clima, a religião, os hábitos e as preferências alimentares da família somados aos conhecimentos populares e científicos. Todos estes aspectos são considerados ferramentas para orientar uma alimentação saudável.

A busca por saúde não deve partir de um único ponto, no caso a alimentação, mas deve ser constituída por um conjunto de comportamentos saudáveis que dão suporte para se alcançar bem-estar e qualidade de vida. Neste sentido, vale destacar que um comportamento não prevalece em relação aos demais, todos são importantes de igual forma, pois levam a um equilíbrio nos âmbitos físico, mental, social e espiritual.

Alimentos e grupos alimentares

De acordo com a composição nutricional, os alimentos são distribuídos em grupos alimentares: Grupo 1 - cereais, tubérculos, raízes e derivados; Grupo 2 - feijões; Grupo 3 - frutas e sucos de frutas naturais; Grupo 4 - legumes e verduras; Grupo 5 -

leite e derivados; Grupo 6 - carnes e ovos; Grupo 7 - óleos, gorduras e sementes oleaginosas e; Grupo 8 - açúcares e doces (BRASIL, 2008).

O Grupo 1 é composto por alimentos fonte de carboidratos de absorção mais lenta, como arroz, macarrão, pães, batatas, mandioca, bolos, milho, farinhas, biscoitos entre outros (BRASIL, 2008).

O Grupo 2 é formado pelos feijões, sendo alguns deles o feijão carioca, o preto, o branco, o fradinho, além da lentilha, da ervilha, do grão-de-bico, do tremoço, da fava e da soja. Esses alimentos são a principal fonte de fibras e de proteínas de origem vegetal da dieta (BRASIL, 2008).

O Grupo 3 corresponde a todas as frutas e seus sucos (sem adição de açúcar de qualquer tipo, mel ou melado). Este grupo fornece principalmente fibras, vitaminas e minerais para a dieta, mas também são fonte de carboidratos de rápida absorção (BRASIL, 2008).

O Grupo 4 compreende todos os legumes e verduras, fontes de fibras, vitaminas e minerais além de apresentarem baixo valor calórico. Não entra neste grupo todos os tipos de batatas, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, milho e ervilha (BRASIL, 2008).

O Grupo 5 é composto por todos os tipos de leite e derivados de origem animal, que fornecem principalmente cálcio e proteínas. Leites vegetais e derivados à base de castanhas, arroz, soja, coco, linhaça, gergelim, semente de abóbora, aveia, quinoa, entre outros, não fornecem a mesma quantidade de nutrientes presentes nos leites de origem animal. Isso só é possível nas versões industrializadas, uma vez que são enriquecidos com vitaminas, minerais e proteínas (BRASIL, 2008).

O Grupo 6 é formado pelas carnes de boi, frango, porco, peixe, peru, carneiro e outros animais; carnes processadas (linguiças, salsichas, hambúrgueres, empanados, mortadela, salame, presunto, peito de peru, carne enlatada), além de ovos. São as principais fontes de proteínas de origem animal, ferro, zinco e vitamina B12 na dieta (BRASIL, 2008). As carnes vermelhas são excelentes fontes de nutrientes, mas também de gorduras saturadas. O seu consumo em excesso está relacionado com as doenças cardiovasculares e câncer de intestino (BRASIL, 2014).

Carnes vegetais feitas à base de glúten, soja, cogumelos, feijões e etc. são bons substitutos de proteína, mas não oferecem a mesma quantidade de ferro que as proteínas de origem animal (BRASIL, 2008).

O Grupo 7 corresponde aos óleos de soja, milho, girassol, canola; aos azeites de oliva e dendê; às gorduras vegetais: margarina e creme vegetal e gorduras animais. Inclui-se ainda nesse grupo as sementes oleaginosas, ou seja, as castanhas, amendoins, amêndoas, nozes, avelãs, pistache e pinhão (BRASIL, 2008).

O Grupo 8 compreende aos açúcares de todos os tipos (refinado, cristal, demerara, orgânico, mascavo e de confeitiro), mel, melado, geleias de frutas, compotas e doces, tais como de abóbora, mamão, bananada, goiabada e de leite. Este grupo fornece primariamente carboidratos de rápida absorção (BRASIL, 2008).

A partir dos grupos alimentares apresentados é possível compor uma dieta equilibrada seja na forma onívora (alimentos de origem vegetal e animal, inclusive as carnes) ou vegetariana. A dieta vegetariana equilibrada permite o crescimento e desenvolvimento adequados em todas as fases da vida, incluindo a infância e a gestação (SVB, 2012).

Quadro 1 - Consumo diário recomendado dos grupos alimentares para uma dieta onívora com aproximadamente 2000 kcal

Grupos de alimentos	Número de porções
Arroz, milho, aveia, trigo, pães, massas, batata, mandioca, farinhas (trigo, fubá, araruta, mandioca, polvilho) entre outros	6
Verduras e legumes	3
Frutas ou sucos naturais	3
Leite, queijo, iogurte e queijo cremoso	3

Carnes e ovos	1
Feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, soja ou tremoço	1
Óleos, azeite, manteiga, margarina e sementes de oleaginosas	1
Açúcares, doces, geleias de frutas ou achocolatado	1

Considerando a variedade de alimentos disponíveis em nosso país, são incontáveis as possibilidades de combinações para a composição de uma alimentação equilibrada (BRASIL, 2014).

Uma alimentação saudável, onívora ou vegetariana, é composta por vários alimentos de todos os grupos alimentares, combinados nas três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches (Lanche da manhã, da tarde e da noite) (BRASIL, 2008). Nesse caso, privilegiar alimentos *in natura* ou minimamente processados, evitando os ultraprocessados (BRASIL, 2014 p. 64).

Os alimentos podem ser classificados de acordo com o grau de processamento em *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados. Aqueles que são obtidos diretamente da natureza sem sofrer qualquer alteração seja de origem animal ou vegetal são classificados em *in natura* (BRASIL, 2014).

Os minimamente processados são aqueles alimentos submetidos a processos de limpeza, retirada de partes não comestíveis e podem ter sofrido um processo de moagem, secagem, pasteurização, fermentação, refrigeração ou congelamento. A principal característica é que não são adicionados de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Exemplos: frutas, verduras e legumes embalados congelados ou refrigerados, feijão, arroz, frutas secas, carnes resfriadas ou

congeladas, ovos, leite pasteurizado ou ultrapasteurizado (tipo longa vida), leite em pó, iogurte sem sabor e sem açúcar entre outros alimentos (BRASIL, 2014).

Os alimentos processados são aqueles fabricados pela indústria com acréscimo de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para deixá-los mais gostosos e com maior tempo de prateleira, ou seja, demora mais para estragar. Exemplos: verduras e/ou legumes conservados em sal e/ou vinagre, carne seca, sardinha e atum em lata, queijos e pães feitos a base de farinha, água, fermento e sal entre outros (BRASIL, 2014).

Os alimentos ultraprocessados são aqueles criados e feitos totalmente pela indústria de alimentos com substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), ou fabricadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para deixar os produtos mais atraentes e saborosos). Exemplos: Biscoitos, bolachas, sorvetes, refrescos de pacote, macarrão instantâneo, temperos prontos, hamburques e outras carnes processadas como salsichas, bebidas energéticas, barrinhas de cereal entre outros (BRASIL, 2014).

Neste sentido, quanto mais variedade de alimentos, melhor é a qualidade da alimentação e implicará numa maior diversidade no aporte de nutrientes (BRASIL, 2014, p. 56). Não é indicado compor uma alimentação saudável com um único alimento ou grupo alimentar específico, uma vez que não fornecem todos os nutrientes em quantidades necessárias para promover uma boa nutrição e conseqüentemente a saúde (BRASIL, 2008).

Função dos Nutrientes

Os carboidratos têm como principal função o fornecimento de energia para o corpo humano e na sua maioria é transformada em glicose. Esse nutriente se apresenta de várias formas químicas e uma das diferenças é o tempo de digestão e absorção da energia que geram. Os alimentos como pães, massas e outros cereais, principalmente na forma integral, acabam elevando a taxa de glicose no sangue de forma mais lenta que outros alimentos como o açúcar (refinado, cristal, demerara, orgânico, mascavo e de confeiteiro), mel, melado e as frutas (BRASIL, 2007).

As proteínas são nutrientes que podem se apresentar nos alimentos de origem vegetal (feijões e outras leguminosas) e animal (carnes, ovos, leite e derivados). São responsáveis pela construção e manutenção de diversos sistemas corporais, como musculoesquelético, tegumentar (pele, unhas, cabelos, glândulas sudoríparas, sebáceas e mamárias), imunológico, respiratório, circulatório, entre outros (BRASIL, 2007).

As gorduras estão presentes nos alimentos de origem vegetal (abacate, coco, óleos vegetais, azeite, margarina e creme vegetal) e animal (manteiga, banha, creme de leite e gordura das carnes). São necessárias em pequenas quantidades no contexto de uma alimentação saudável, porque o organismo não é capaz de produzir alguns ácidos graxos (componentes das gorduras) necessários para a manutenção da saúde. Também facilitam a produção de hormônios e a absorção de vitaminas lipossolúveis (BRASIL, 2007).

As vitaminas e minerais são nutrientes necessários em pequenas quantidades pelo organismo e participam de funções relacionadas ao metabolismo de outros nutrientes, produção de energia, circulação sanguínea, sistema musculoesquelético, nervoso, imunológico entre outras funções (BRASIL, 2007).

As vitaminas são classificadas em hidrossolúveis (complexo B e vitamina C) e lipossolúveis (A, D, E e K), de acordo com sua solubilidade na água ou em lipídios. As vitaminas hidrossolúveis são estocadas em pequenas quantidades no organismo, o que demanda uma atenção constante ao consumo alimentar com foco em uma alimentação variada e equilibrada. Por outro lado, as vitaminas lipossolúveis são estocadas nas reservas de gordura do corpo (BRASIL, 2007).

Os minerais são classificados em macrominerais como cálcio e fósforo que são necessários na quantidade de 100 mg/dia ou mais e microminerais como ferro, zinco, cobre, iodo, manganês e selênio necessários em quantidades menores que 15 mg/dia e os elementos ultra-traço com necessidades de poucos microgramas diários (BRASIL, 2007).

Quadro 2 - Vitaminas suas principais funções, efeitos da deficiência e fontes alimentares

Vitaminas hidrossolúveis	Funções	Deficiência	Fontes alimentares
C	Agente antioxidante, cofator de enzimas, síntese do colágeno, auxilia na absorção do ferro, estimula a síntese de prostaglandina e ação anticoagulante e anti-histamínica	Sangramento de tecidos, sangramento de ossos e articulações, susceptibilidade à fratura óssea, difícil cicatrização de ferimentos, sangramento da gengiva com perda de dentes, escorbuto	Frutas cítricas, acerola, pimenta vermelha e kiwi, tomates, repolho, bagas, melão, brócolis, goiaba.
B1	Extração de energia da glicose e na síntese de lipídios para o estoque de energia, importante para o crescimento normal e funcionamento normal do coração, nervo e músculo	Perda de apetite, problemas gástricos, deficiência ácido clorídrico, fadiga, dano nos nervos e paralisia, insuficiência cardíaca e edema nas pernas, beribéri.	Leveduras, farelo de trigo, cereais integrais e castanhas.
B2	Parte de duas coenzimas envolvidas na produção de energia e na construção proteica dos tecidos, fator essencial para a glutatona peroxidase, uma enzima antioxidante.	Rachadura nos lábios e canto da boca; inchaço e vermelhidão da língua, sensação de queimação ou coceira na córnea, dermatite seborréica escamativa, arriboflavínose, inflamação residual e perda ou dificuldade de cicatrização	Leite, ovos, carnes e seus derivados, grãos enriquecidos
B3	Parte da coenzima responsável pela extração de energia de ácidos graxos, carboidratos e proteínas, envolvida no reparo de DNA e mobilização de cálcio no corpo.	Fraqueza, perda de apetite, indigestão, várias desordens de pele e sistema nervoso, pelagra, 4 D: dermatite, diarreia, demência e morte	Carnes, fígado, cereais integrais e vegetais.

B4	<p>Manutenção da integridade estrutural das membranas celulares como um componente dos fosfolipídios lecitina, componente do neurotransmissor acetilcolina, que está envolvido em funções involuntárias, movimentos voluntários e retenção de memória de longa duração.</p>	Dano hepático	<p>A colina é encontrada em grande variedade de alimentos. Melhores fontes: leite, ovos, fígado e amendoim</p>
B5	<p>Componente da coenzima A (CoA), estima-se que 4% de todas as enzimas utilizem a CoA como cofator, sendo indispensável para todos os organismos vivos, A CoA participa do ciclo de Krebs e metabolismo dos ácidos graxos</p>	Rara	<p>Encontrado em todas as células animais e vegetais e é especialmente abundante nos tecidos animais, cereais integrais e legumes.</p>
B6	<p>Coenzimas; Absorção de aa; Síntese de neurotransmissores; Síntese da porção heme da hemoglobina; Formação de niacina a partir de triptofano</p>	<p>Não é comum; Funcionamento anormal do SNC com hiperirritabilidade, neurite e possíveis convulsões; Anemia hipocrômica microcítica.</p>	<p>Levedura de cerveja, fígado, outras carnes, soja, cereais integrais e castanhas.</p>
B7,B8 ou H	<p>Carboxilases transferem moléculas de dióxido de carbono (CO₂) de uma molécula para outra em reações de síntese e inibição da degradação de ácidos graxos; síntese de glicose durante o jejum; degradação do aa leucina e degradação de ácido graxo de 3 carbonos.</p>	Rara	<p>A maior fonte alimentar é o fígado bovino, a gema de ovo e a soja.</p>

B9	No organismo, é convertido na coenzima tetraidrofolato (THF): participa da síntese de DNA, do aa glicina que é necessário para síntese de heme (hemoglobina); redução da [homocisteína sanguínea], que é alta na doença cardiovascular.	Anemia megaloblástica; distúrbios do tubo neural (espinha bífida e anencefalia).	Leveduras, Vegetais Folhosos escuros, fígado e vísceras, ovo, cereais enriquecidos e grãos integrais
B12	Essencial para a síntese da bainha de mielina neural; Cofator da metionina sintase e metilmalonil-CoA mutase: Metionina sintase – envolvida com síntese de DNA e RNA e manutenção de folato na célula. Metilmalonil-CoA mutase – envolvida no metabolismo de aminoácidos e produtos de degradação do colesterol e ácidos graxos para a produção de energia nas células e síntese de hemoglobina nos eritrócitos.	Sintomas: feridas na boca e na língua, amenorreia, neurite e dano nervoso irreversível. Anemia perniciosa	São principalmente produtos animais. Fígado de boi, carne vermelha, moluscos, leite e ovos

Vitaminas lipossolúveis	Funções	Deficiência	Fontes alimentares
A	Integridade dos processos visuais, formação tecidual e imunidade e crescimento esquelético	Xerose, mancha de bitot, xeroftalmia, cegueira noturna, ulceração da córnea, cegueira total	Fígado de peixe, fígado, gema de ovo, manteiga e nata do leite. Batata doce, inhame, vegetais escuros e frutas laranjas-escuras

D	<p>O calcitriol estimula:</p> <p>Absorção celular intestinal de cálcio e fósforo; Reabsorção de cálcio e fósforo nos rins; Remoção osteoplástica de cálcio e fósforo do osso trabecular para aumentar as concentrações de cálcio e fósforo no sangue.</p>	<p>Criança: raquitismo</p> <p>Adultos: osteomalácia e osteoporose</p>	<p>Óleo de fígado, salmão grelhado, cavalinha grelhada, atum enlatado, sardinha, ovo de galinha, fígado de boi, margarina.</p>
E	<p>Antioxidantes, relação com metabolismo de selênio, fertilidade e gestação</p>	<p>Adultos: Neuropatia periférica</p> <p>crianças: perda dos reflexos, alteração do equilíbrio e da coordenação, dificuldade de movimentação dos olhos e alteração do campo visual, fraqueza muscular</p> <p>Recém-nascidos: anemia hemolítica</p>	<p>Óleos vegetais, nozes, germen de trigo e abacate</p>
K	<p>Coagulação sanguínea e metabolismo ósseo</p>	<p>Hemorragia, osteoporose e doença hemorrágica do recém-nascido.</p>	<p>Vegetais folhosos verdes, chá verde, óleos, manteiga, margarina, fígado.</p>

Quadro 3 - Minerais suas principais funções, efeitos da deficiência e fontes alimentares

MINERAIS	FUNÇÕES	DEFICIÊNCIA	FONTES
Cálcio	<p>Formação dos ossos e dentes;</p> <p>Ação sobre os músculos e nervos: os íons cálcio são essenciais para a contração muscular e para a liberação de neurotransmissores provindos das sinapses neuronais.</p>	<p>Osteoporose – decorre do consumo inadequado de cálcio, absorção intestinal do mineral diminuída e falta de atividade física.</p>	<p>Leite de vaca, Queijos, Tofu, Couve, Brócolis</p> <p>Mostarda, Repolho, Alimentos fortificados, Feijões</p>

Fósforo	O controle da oxidação dos CHO, LIP e PTN; A função celular (como componente de enzimas celulares); Construção de proteínas (como componente do RNA);	Sinais e Sintomas: Perda óssea, fraqueza, perda de apetite, fadiga e dor.	Leite e derivados; carnes, peixes e ovos. Verduras, legumes, cereais, leguminosas, sementes – contêm ácido fítico, o que diminui a biodisponibilidade do fósforo nestes alimentos.
Magnésio	Necessário para síntese proteica; Os íons magnésio estão envolvidos na condução de impulsos nervosos que estimulam a contração muscular	Sintomas podem ser observados em situações clínicas: inanição, vômitos persistentes e diarreia.	Gérmen de trigo, abacate, gema de ovo, oleaginosas, óleos vegetais.
Enxofre	Cabelos, pele e unhas: as ligações entre os resíduos de cisteína na queratina são essenciais para a estrutura dos cabelos, da pele e das unhas.	Não reportada	Carnes, ovos, leite, queijos, leguminosas e nozes.
Ferro	Síntese (fabricação) das células vermelhas do sangue; ◦ Transporte do oxigênio para todas as células do corpo.	Anemia Ferropriva: queda na quantidade de hemoglobina e/ou decréscimo de números de glóbulos vermelhos	Fígado e carne bovina, Ostras, Peito de peru, Atum, Feijão e Espinafre.
Zinco	Metabolismo proteico – cicatrização de feridas e saúde da pele; Sistema Imune: uma considerável quantidade de zinco ligado a proteínas está presente nos leucócitos;	Crescimento físico retardado e maturidade sexual atrasada; Olfato e paladar prejudicados; Dificuldade na cicatrização de ferida, perda de cabelo e diarreia.	Amêndoas, Amendoim. Carne bovina, Fígado de frango e de boi.
Cobre	formação da hemoglobina		fígado, nozes e sementes, leguminosas e grãos
Iodo	componente da tiroxina (T4) T4 – hormônio produzido pela tireoide e que regula a taxa do metabolismo basal.	Bócio: aumento da glândula tireoide Cretinismo: deformidade física, nanismo e retardo mental.	Os principais alimentos ricos em iodo são os alimentos de origem marinha; Sal iodado
Manganês	ativação de enzimas	A deficiência de manganês não foi conclusivamente documentada, embora um caso experimental em um paciente voluntário tenha resultado em dermatite transitória, hipocolesterolemia e níveis aumentados de fosfatase alcalina	cereais integrais, nozes, folhas e chás.

Flúor	prevenção de cáries.	O flúor previne cáries dentais e, possivelmente, a osteoporose. A fluoração da água que contém < 1 ppm (o ideal) reduz a incidência de cáries dentais.	peixe, produtos de pescado e chá;
Molibdênio	necessário para o funcionamento de diversas enzimas	têm sido registradas, mas são raras. foi descrita em 1967 em uma criança. Resultou da incapacidade para formar a coenzima molibdênio, apesar da presença de molibdênio adequado. A deficiência causou incapacidade intelectual, convulsões, opistótono e deslocamento do cristalino.	leguminosas, grãos integrais, leite, vegetais folhosos e vísceras.
Cobalto	Muitos não sabem, mas como este metal ajuda absorver o ferro, ele é capaz de promover a saúde óssea. Este metal também pode ser útil para a saúde capilar, pois existe uma ótima ligação com a vitamina C que ajuda a fortalecer os fios do cabelo e promovendo o seu crescimento.	Mal estar; Ossos fracos; Cabelos fracos; Anemia; Doenças relacionadas ao coração	Marisco e crustáceos; Nozes; Fígado; Queijo; Manteiga; Arroz; Óleos;
Selênio	Componente da proteína no centro dos dentes; ° Componente da enzima que converte o hormônio tireoideo em T3. ° Papel contra o desenvolvimento de certos cânceres.	Deficiência moderada: diminui a resistência do organismo contra infecções Deficiência severa: risco de desenvolvimento de cânceres.	peixes, fígado e carnes em geral
Cromo	componente importante do complexo orgânico do fator de tolerância à glicose, o qual estimula a ação da insulina.	Os sintomas da deficiência de cromo podem incluir perda de peso, confusão, coordenação prejudicada e uma redução da resposta ao açúcar (glicose) no sangue, o que aumenta o risco de ter diabetes.	Levedo de cerveja e maioria dos grãos / cereais.

As fibras alimentares são partes dos alimentos de origem vegetal, que não são digeridas pelo organismo humano. Parte desses componentes são fermentados pelas bactérias que habitam o intestino grosso, promovendo o aumento da massa fecal, alteração do pH intestinal, produção de gases e ácidos graxos de cadeia curta, os quais auxiliam na nutrição da mucosa do intestino e na saúde (ILSI, 2016).

São funções relacionadas ao consumo adequado de fibras alimentares: redução dos níveis sanguíneos de glicose e colesterol, aumento do volume fecal o que implica na regularização intestinal, aumento da saciedade e efeito preventivo sobre o risco de câncer. Os alimentos fontes de fibras na dieta são os feijões e outras leguminosas, tubérculos e raízes, pães, massas e outros cereais, de preferência na forma integral, além de verduras, legumes e frutas (ILSI, 2016).

Em indivíduos saudáveis, o controle da ingestão de água ocorre, principalmente, pelo mecanismo da sede. A água é ingerida na forma de fluido, está presente na composição dos alimentos e é produzida a partir do metabolismo dos nutrientes no organismo. Os alimentos líquidos e sólidos, contribuem com a oferta de água. Frutas ricas em sucos como melancia, melão, laranja, mexerica, entre outras, contribuem com a oferta de um bom volume de água, enquanto as farinhas, amido de milho, polvilhos, féculas, biscoitos, pães e massas secas contribuem com pequenos teores (ILSI, 2016).

A alimentação saudável deve ser composta por alimentos variados de preferência *in natura* e predominantemente de origem vegetal, sempre respeitando os hábitos alimentares e as condições socioeconômicas e culturais dos indivíduos. Preparar e partilhar preparações culinárias e refeições com familiares e amigos possibilitam aumentar o conhecimento e prazer para uma alimentação saudável.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10: Alimentação e nutrição no Brasil. Técnico em alimentação escolar. Brasília, DF, 2007. 93 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de saúde da pessoa idosa. 4 ed. Brasília, DF, 2017. 60 p. Disponível em:

<[http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNET A-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf](http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNET-A-PESSOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf)>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF, 2014. 156 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF, 2008. 210 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011a. 160 p. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>. Acesso em: 11 de mar. 2019.

ILSI. Internacional Life Sciences Institute. Carboidratos, glicemia e saúde. -- São Paulo: Internacional Life Sciences Institute do Brasil, (Série de publicações ILSI Brasil: funções plenamente reconhecidas de nutrientes; v. 7), 2016. 49 p. Disponível em: <<http://ilsibrasil.org/publication/carboidratos-glicemia-e-saude/>>. Acesso em: 10 de mar. 2019.

SVB. Sociedade Brasileira Vegetariana. Departamento de Medicina e Nutrição. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: SVB, 2012. 65 p. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>. Acesso em: 05 de mar. 2019.

WHO. World Health Organization. Fact Sheet nº 394. Health Diet. 2015. 6 p. Disponível em: <http://www.who.int/elena/healthy_diet_fact_sheet_394.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.,

RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Frutas



BIFE DE CASCA DE BANANA

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES:

- Cascas de 6 bananas maduras
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifés, sem parti-las. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal. Colocar as cascas das bananas nesse molho. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem. Fritar as cascas em óleo bem quente. Deixar dourar dos dois lados. Servir quente.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



NUGGETS DE MASSA DE BANANA VERDE E PEIXE

Tempo de preparo: 30min **Rendimento:** 15 unidades

INGREDIENTES

- 3 xícaras de massa de banana verde
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de cebola ralada
- 1 xícara de peixe picado
- 1 pitada de pimenta
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 gema

- 1 xícara de leite
- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Acrescentar a biomassa: a gema, a cebola ralada, o sal, a pimenta, o leite, o fermento, a farinha de trigo, acrescentar por último o peixe picado, misturar tudo muito bem. Fazer pequenas bolinhas, passar na farinha de rosca, no ovo e na farinha de rosca novamente, achatá-las nas palmas das mãos, até dar a forma de nuggets. Untar com um pouco de óleo uma fritadeira e fritar os nuggets.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



SOPA DE CASCA DE BANANA VERDE

Tempo de preparo: 20min **Rendimento:** 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de casca da banana nanica verde picada
- 1 xícara (chá) de peito de frango picado em cubinhos
- 1 caldos knorr
- 2 colheres (sopa) de óleo

- 1 colher (sopa) rasa de sal com alho
- 2 xícaras (chá) de água
- 1/2 cebola de cabeça picada
- 1 colher (sopa) de maizena
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha com água e um pouco de vinagre descasque a banana verde, deixe descansar por cerca de 20 minutos, em seguida leve ao fogo uma panela acrescente o óleo, o sal com alho, caldo knorr e a cebola picada junte o peito de frango picado em cubinhos e refogue até ficar coradinho.
2. Em seguida acrescente a casca da banana nanica verde, mexa bem. Coloque a água e deixe cozinhar por cerca de uns 20 minutos.
3. Em seguida coloque a maizena para que fique um caldo cremoso. Sirva com arroz branco.
4. Bom apetite.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Izaque. Sopa de casca de banana verde. **Tudo Gostoso.** Disponível em:
<https://www.tudogostoso.com.br/receita/118462-sopa-de-casca-da-banana-verde.html>.
Acesso em: 28 abr 2022.



RECEITA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Tempo de preparo: 40min **Rendimento:** 36 porções

INGREDIENTES

- 1 dúzia de bananas nanica ou prata extremamente verdes e duras
- Bastante água

MODO DE PREPARO

1. Separe as bananas e mantenha os talos.
2. Higienize as bananas.
3. Em uma panela de pressão ferva a água.
4. Assim que levantar fervura, adicione as bananas verdes, com casca.
5. Se sua panela de pressão for de 4,5 litros faça metade de cada vez.
6. A água deve estar fervendo para que haja o “choque térmico”.
7. Tampe a panela e deixe em fogo alto até começar a pressão. Assim que a pressão iniciar, diminua o fogo e conte 8 minutos.
8. Desligue e retire a pressão.
9. Quando a pressão sair por completo, retire as bananas uma a uma e em seguida com a ajuda de um garfo e uma faca, tire as cascas de cada banana quente.
10. Coloque em um liquidificador ou processador e bata (as bananas não podem esfriar), a massa (biomassa) fica espessa.
11. Se optar por liquidificador bata 3 bananas por vez para não forçar o motor.
12. A biomassa pode ser conservada na geladeira por até 4 dias em potes higienizados.
13. Se preferir congelar, assim que bater as bananas coloque-as em forminhas de gelo e deixe no freezer, assim que congelar transfira para um pote hermético os cubinhos de biomassa e mantenha em freezer por até 4 meses.

Informações Adicionais

O consumo recomendado de biomassa é de 1 a 2 colheres de sopa ao dia. Como a Biomassa de Banana Verde não possui sabor residual, pode substituir a farinha, pode ser adicionada a sopas, feijão, hambúrguer, bolos, pães, patês, sucos, vitaminas, doces. Uma das qualidades da biomassa é a sua alta quantidade de um

tipo de fibra chamado Amido Resiste, que nosso corpo não consegue digerir e é fermentado por nossas bactérias intestinais. Os subprodutos dessa fermentação ajudam no controle da glicemia, do colesterol e em especial na saúde intestinal!

Fonte: Verusca. Biomassa de banana verde. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/167903-biomassa-de-banana-verde.html>

. Acesso em: 28 abr 2022.



DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

Tempo de preparo: 1 hora 10min

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de açúcar;
- 3 xícaras de chá de água;
- Especiarias: Cravos da índia e canela em pau a gosto;
- 6 unidades de entrecasca de maracujá azedo (descascadas – usar somente a parte branca e cortadas em pétalas, colocar de molho de véspera, trocando a água duas vezes na geladeira);
- 1/2 xícara de chá de suco de maracujá;

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo o açúcar, a água e as especiarias até obter uma calda;
2. Acrescente o suco de maracujá à calda ainda no fogo (retire a polpa dos maracujás, bata no liquidificador e peneire – aqui 2 a 3 unidades maracujá é o suficiente, faça suco com o restante);

3. Junte as pétalas de maracujá escorridas e cozinhe por cerca de 40 minutos ou até ficarem transparentes e macias;
4. Sirva gelado.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mais que receitas: comida de verdade. Rede Ideias na Mesa - Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição. 2ª Edição. Brasília, 2016.



SUCO DE MARACUJÁ COM CAPIM CIDREIRA

Tempo de preparo: 10min **Rendimento:** 3 litros

INGREDIENTES

- 1 kg de maracujá
- 4 folhas de capim cidreira
- 3 litros de água
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bater a polpa do maracujá com o capim cidreira, o açúcar

e 1 litro de água. Coar e acrescentar o restante da água.

Servir com gelo.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



PASTA DE ENTRECASCA DE MARACUJÁ COM SALSINHA

Tempo de preparo: 50min **Rendimento:** 2 xícaras de chá

INGREDIENTES

- Entrecasca de 2 maracujás grandes; (descascadas – usar somente a parte branca e cortadas em pétalas, colocar de molho de véspera, trocando a água duas vezes na geladeira)
- 1/4 xícara de chá de azeite extra virgem;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1/4 xícara de chá de leite;
- 1 colher de café de sal;
- 1/2 molho de salsinha picado;
- 2 colheres de sopa de azeitona picada;

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a entrecasca por 15 minutos, escorra o excesso de água e deixe esfriar;
2. Liquidifique a entrecasca, o azeite, a cebola, o alho, o leite até formar um creme pastoso;
3. Acrescente o sal, a salsinha e a azeitona picadas bem pequenas e misture;
4. À parte, doure as cebolas com a cenoura ralada, acrescente a uva passa, o vinho e o sal;
5. Servir frio com torradinhas, pães e petiscos.

Fonte: Mais que receitas: comida de verdade. Rede Ideias na Mesa - Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição. 2ª Edição. Brasília, 2016.



GELÉIA DE CASCA DE MAMÃO

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 1 mamão médio
- açúcar
- água

MODO DE PREPARO:

O mamão deve ser bem lavado e descascado. Colocar as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e levar ao fogo deixando cozinhar bem. Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira. Medir a massa resultante e colocar a metade da medida de açúcar, levando ao fogo novamente até que se obtenha consistência gelatinosa.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



Ensopadinho de entrecasca de melancia ou mamão

Tempo de preparo: 25min **Rendimento:** 6 porções

Ingredientes

- 3 a 4 xícaras de entrecasca de mamão ou melancia, lavadas
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola cortada picadinha
- 1/2 dente de alho
- salsa e cebolinha picados
- óleo de soja
- sal a gosto

Modo de preparo

Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho. Juntar a melancia cortada em cubos e colocar água pura ou com caldo de carne. Deixar cozinhar um pouco. Juntar a salsa e a cebolinha picadas. Cozinhar mais um pouco, sem deixar amolecer muito.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



FRIGIDEIRA DE MAMÃO VERDE

Tempo de preparo: 60 min

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

- 1 kg de mamão verde
- 600 g de carne moída
- 6 ovos
- 150 g de mussarela ralada
- 1/2 colher de sal
- 2 colheres de molho de tomate
- Cheiro verde a gosto
- 2 colheres e farinha de trigo

Modo de preparo

1. Lave e corte o mamão em quadradinho, ferva em água e sal, escora e reserve.
2. Refogue a carne moída com sal, acrescente o cheiro verde e o molho de tomate, reserve.
3. Bata as claras em neve, acrescente as gemas, coloque a farinha e o sal, reserve.
4. No refratário coloque uma camada de mamão, a carne moída e a mussarela, mais uma camada de mamão, por último os ovos batidos.
5. Leve para assar até que fique dourado.

Fonte: SENA, M.A. Frigideira de mamão verde. **Tudo Gostoso.** Disponível em:
<https://www.tudogostoso.com.br/receita/59852-frigideira-de-mamao-verde.html>.
Acesso em: 28 abr 2022.



CASCA DE LARANJA CRISTALIZADA

Tempo de preparo: 20min **Rendimento:** 8 porções

Ingredientes

- cascas de 8 laranjas
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

Calda

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água

Modo de preparo

Lavar muito bem as cascas e cortar em tirinhas. Levar ao

fogo com a água e deixar cozinhar. Jogar a água fora e lavar as cascas em água corrente. Reservar.

Calda

Em uma panela colocar o açúcar e a água e levar ao fogo para ferver. Quando começar a engrossar, acrescentar as cascas e deixar no fogo até que elas fiquem cozidas.

Pode servir gelada com calda, ou retirar da calda, escorrer em uma peneira e depois passar no açúcar e deixar seca.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



GELÉIA DE LARANJA

Tempo de preparo: 1h20min **Rendimento:** 20 porções

Ingredientes

- 12 laranjas
- 1 Kg de açúcar
- 1 copo de água

Modo de preparo

1. Lave e tire a casca de 3 laranjas e corte em tirinhas finas.
2. Faça o suco de 6 laranjas.
3. Das outras 6 laranjas aproveite a polpa sem tirar o suco.
4. Coloque as cascas da laranja em uma panela, dê uma fervura e jogue esta água fora.
5. Depois coloque na panela as tirinhas, o suco, a polpa, o açúcar e a água e deixe ferver em fogo baixo até engrossar.
6. A geléia estará pronta quando levantar uma espuma e ficar com brilho.

Fonte: AYMONE, J. Geléia de laranja. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/167903-biomassa-de-banana-verde.html>.

Acesso em: 28 abr 2022.



GELÉIA DE ACEROLA

Tempo de preparo: 30min **Rendimento:** 700 porções

Ingredientes

- 1 l de acerola

- 1/2 kg de açúcar
- Gelatina incolor 1 sachê

Modo de preparo

1. Bata a acerola com pouca água até dar 1 litro de polpa grossa, coe.
2. Na panela misture o açúcar e dissolva bem. Leve ao fogo baixo até dar o ponto de calda bem grossa, mexendo sempre para não pegar na panela. Adicione a gelatina incolor dissolvida em 3 colheres de água.
3. Apague o fogo deixe esfriar, coloque em potes.

Fonte: SANTOS, M.L. Geléia de acerola. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/7853-geleia-de-acerola.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



SUCO DE ACEROLA

Tempo de preparo: 5min **Rendimento:** 1 porção

Ingredientes

- 1 copo de acerolas maduras e lavadas (250 ml)
- 1 copo de água (250 ml) bem gelada
- 2 colheres de açúcar

Modo de preparo

1. Bata a acerola com a água no liquidificador até que a polpa se solte da semente, não chegue nem a 1 minuto, coe o suco.
2. Volte para o liquidificador e coe novamente, coloque o açúcar e bata por 2 minutos.

Fonte: SILVA, M.N.C. Suco de acerola. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/87750-suco-de-acerola.html>. Acesso em: 28 abr 2022.

Verduras e Legumes



SUCO DE CENOURA COM SALSA

Tempo de preparo: 15min

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de mel ou 4 colheres de açúcar
- 12 ramos de salsa
- 3 cenouras lavadas e picadas
- 1 litro de água.

Modo de preparo

Passar a cenoura e a salsa na centrífuga . Adoçar, coar e

servir. Adaptar a receita ao liquidificador, colocar a água aos poucos para bater os alimentos. Depois de batido peneirar ou coar.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



REFRIGERANTE CASEIRO

Tempo de preparo: 10 minutos

Rendimento: 8 porções

Ingredientes

- 4 cenouras grandes lavadas
- 1 copo de suco de limão
- casca de uma laranja
- 3 litros de água
- açúcar a gosto
- gelo a gosto

Modo de preparo

Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água.

Coar em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

OBS.: Coar em peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



Suco de tomate com couve

Tempo de preparo: 5min **Rendimento:** 8 porções

Ingredientes

- 4 tomates
- 2 folhas de couve
- açúcar a gosto
- 2 folhas de hortelã
- 1 copo de água gelada (opcional)

Modo de preparo

Lave muito bem todos os tomates e retire o talo e as sementes.

Corte tudo e junte no liquidificador, deixando as folhas de hortelã por último.

Coe o líquido em um copo ou jarra e adicione as folhas de hortelã.

Você pode servir assim ou com alguns cubos de gelo.

Dica: você também pode adicionar as folhas de hortelã antes de bater o suco.

Fonte: Como fazer suco de tomate: veja 5 receitas fáceis e refrescantes. **Tudo Gostoso.**

Disponível em:

<https://blog.tudogostoso.com.br/cardapios/receitas-faceis/como-fazer-suco-de-tomate-veja/>. Acesso em: 28 abr 2022.



Molho de tomate caseiro (para congelar)

Tempo de preparo: 40min **Rendimento:** 6 porções

Ingredientes

- 1,5 kg de tomate bem maduro cortado em cubos
- 1 cebola média picada em cubos
- 1 dente médio de alho cortado em 4
- 1 pitada de açúcar
- sal a gosto
- temperos também a gosto, mas prefiro temperar antes do uso.

Modo de preparo

1. Lave bem os tomates, corte em 8 partes e coloque na panela de pressão (com semente e pele).
2. Coloque também a cebola, o alho, o sal e o açúcar.

3. Feche a panela de pressão e deixe cozinhar por 15 minutos (após o apito da panela).
4. Ao acabar o tempo da pressão, abra a panela e despeje todo o conteúdo no liquidificador.
5. Bata tudo até obter um creme pastoso.
6. Peneire bem todo o líquido e despeje na panela novamente para poder apurar a água e engrossar o molho. Normalmente faço isso no fogo médio por 15 minutos.
7. Deixe esfriar, coloque em potinhos na quantidade que normalmente se usa em uma porção (para 250 g de macarrão eu uso 200 ml de molho) e leve ao congelador.
8. Esta quantidade me rende uns 6 potinhos de 200 g.

Fonte: MORETI, J. Receita de molho de tomate caseiro. **Tudo Gostoso**. Disponível em: [//www.tudogostoso.com.br/receita/134848-molho-de-tomate-caseiro-para-congelar.html](http://www.tudogostoso.com.br/receita/134848-molho-de-tomate-caseiro-para-congelar.html). Acesso em: 28 abr 2022.



Alface refogada fácil

Tempo de Preparo: 5 MIN

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 1 pé de alface
- 1 cebola
- 1/2 caldo de legumes
- 1 fio de azeite

- 1 dente de alho amassado

Modo de preparo

1. Lave bem as folhas de alface.
2. Retire bem a água e reserve.
3. Em seguida coloque o fio de azeite na panela, adicione a cebola e o alho e mexa bem.
4. Adicione o caldo de legumes.
5. Em seguida coloque as folhas de alface rasgando aos pedaços com as mãos até colocar todas as folhas.
6. Refogue bem, tampe a panela e aguarde uns 3 minutos.
7. Ótimo para acompanhar uma carne de panela.

Fonte: Alface refogada fácil. Tudo Gostoso. Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/113034-alface-refogada-facil.html>.

Acesso em: 28 abr 2022.



SOPA DE ALFACE

Tempo de Preparo: 25 min

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 12 Folhas de alface (reserve algumas folhas) lavadas
- 6 Batatas médias lavadas

- 3 Cebolas pequenas
- 3 Dentes de alho
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Natas para decorar

Modo de preparo

Numa panela com cerca de 1l a 1.5l de água cozinhe as batatas, a cebola, o alho e as folhas de alface (reserve algumas folhas para o final). Tudo em pedaços pequenos para facilitar a cozedura. Tempere com sal.

Quando estiver cozido, reduza a puré com a varinha mágica e retifique os temperos. Junte o azeite e as restantes folhas de alface cortadas em juliana. Leve de novo ao lume por uns 5 minutos.

Decore com natas a gosto.

Fonte: Sopa de alface. **Petitchef**. Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/7853-geleia-de-acerola.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



SALADA DE RÚCULA

Tempo de preparo: 15min**Rendimento:** 2 porções**Ingredientes**

- 1 cenoura
- 1 pedaço de repolho
- 1 tomate lavado
- 1/2 cebola
- 1 pimentinha
- folhas de rúcula
- sal a gosto
- azeite extra virgem

Modo de preparo

1. Lave e corte a cenoura, o repolho, o tomate, a cebola e a pimentinha em tiras finas.
2. Misture tudo e refogue-os em fogo baixo até darem uma pequena "murchadinha".
3. Coloque-os em um refratário e acrescente as folhas de rúcula frescas, o sal a gosto e o azeite extra virgem.

Fonte: Salada de rúcula. **Tudo Gostoso**. Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/189443-salada-de-rucula.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



Maionese de rúcula

Tempo de preparo: 5min **Rendimento:** 10 porções

Ingredientes

- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 1 colher de chá de orégano
- 1 xícara de chá de rúcula bem lavado
- 1 copo tipo requeijão de leite gelado
- Sal a gosto
- Óleo até dar o ponto

Modo de preparo

1. Coloque no liquidificador os 6 primeiros ingredientes, bata um pouco.
2. Em seguida acrescente o óleo com o liquidificador ligado, até dar o ponto de maionese.
3. Sirva com saladas, pães e carnes.

Fonte: CLAUDINO, M.I.S. Maionese de rúcula. **Tudo Gostoso.** Disponível em:
<https://www.tudogostoso.com.br/receita/62419-maionese-de-rucula.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



REFOGADO DE PIMENTÃO

Tempo de preparo: 20min **Rendimento:** 1 porção

Ingredientes

- 1 pimentão pequeno bem lavado
- 1 cebola pequena
- 1 tomate pequeno bem lavado
- 1 colher de azeite
- 1 colher de margarina
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de água

Modo de preparo

1. Primeiramente pique a cebola, o tomate e o pimentão.
2. Depois disso, adicione a manteiga e o azeite na panela já quente.
3. Adicione a cebola, o pimentão e o tomate já picados, adicione o sal e mexa bem.
4. Deixe em fogo baixo, adicione a água, tampe a panela e espere por cerca de 8 minutos.
5. Após esse tempo, mexa de 1 em 1 minuto durante 12 minutos.
6. Depois é só servir quente mesmo.

Dica para lavagem: Deixar pimentões de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: SANTOS, E.A. Refogado de pimentão. **Tudo Gostoso.** Disponível em:
<https://www.tudogostoso.com.br/receita/179857-refogado-de-pimentao.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



PIMENTÃO RECHEADO COM CARNE MOÍDA

Tempo de preparo: 30min **Rendimento:** 4 porções

Ingredientes

- 2 pimentões médios ou grandes
- 300 g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- Sal a gosto
- 1 pedaço pequeno de bacon (opcional)
- 1 cenoura pequena (opcional)
- 2 fatias de presunto
- 2 fatias de queijo
- 3 colheres (sopa) de requeijão

Modo de preparo

1. Lave bem os pimentões.
2. Faça um buraco no pé de cada pimentão, como uma tampa.
3. Retire toda a semente de dentro limpando tudo.
4. Deixe reservado.
5. Tempere a carne e deixe reservada também.

Recheio:

1. Refogue a cebola e o alho picados. Acrescente o bacon cortado em cubos. Deixe dourar.

2. Coloque a Carne moída e mexa bem. Misture a cenoura cortada em cubos. Coloque um copo de água e deixe cozinhar até a cenoura cozinhar e secar a água.
3. Corte as fatias do presunto e queijo em pedaços pequenos.
4. Acrescente à carne e desligue o fogo.
5. Coloque o requeijão e mexa bem.
6. Pegue os pimentões, coloque o recheio dentro preenchendo por completo.
7. Corte um pedaço de papel alumínio (proporcional ao pimentão) e cubra cada pimentão. Coloque-os em uma forma de alumínio ou refratária.
8. Leve ao forno pré-aquecido, a 220°, por 20 minutos.
9. Sirva de preferência bem quentinho.

Fonte: VIANA, A.R. Pimentão recheado com carne moída. **Tudo Gostoso**.

Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/65980-pimentao-recheado-com-carne-moída.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



Molho Pesto Manjericão

Tempo de preparo: 25min **Rendimento:** 3 porções

Ingredientes

- 50g de manjericão (só as folhas e lavado)

- 2 dentes de alho
- 100ml de azeite de oliva
- 4 unidades de castanha do pará (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Adicione o manjericão, alho, sal e a pimenta no liquidificador e bata.
2. Despeje o azeite e a castanha e bata até dar o ponto desejado

Informações adicionais:

Caso seja necessário adicione mais azeite até o ponto desejado.

Fonte: Molho pesto manjericão. **Ana Maria Brogui**. Disponível em:

<https://www.anamariabrogui.com.br/receita/molho-pesto-manjericao-06888>. Acesso em: 28 abr 2022.



PANELINHA DE VEGETAIS

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 1 porção

Ingredientes

- 1/2 dente de alho picado
- 1/4 de cebola em cubos
- 2 colheres de sopa de tomate em cubos
- 2 colheres de sopa de abóbora com casca em cubos
- 2 colheres de sopa de abobrinha em cubos
- 2 colheres de sopa de berinjela em cubos

- 2 unidades de quiabo em rodelas
- 1/4 de xícara de chá de floretes pequenas de brócolis cozidos
- 2 folhas de couve picadas
- 4 colheres de sopa de frango em cubos
- 1 colher de sopa de semente de girassol ou amêndoas picadas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de alecrim, curry e/ou açafrão
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o tomate, a cebola e o alho e “refogue” com um pouco de água para não grudar no fundo da panela.

Adicione a abóbora, a abobrinha, a berinjela e o quiabo e refogue com um pouco mais de água até que estejam quase cozidos.

Adicione o frango, o brócolis e a couve e refogue por mais alguns instantes.

Acrescente os temperos, as sementes de girassol e o azeite.

Coloque a preparação em um pote com tampa e sirva frio ou aquecido.

Fonte: Mais que receitas: comida de verdade. Rede Ideias na Mesa - Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição. 2ª Edição. Brasília, 2016.



OMELETE RECHEADADA

Tempo de Preparo: 30 min

Rendimento: 3 porções

Ingredientes

- 5 ovos
- 1 fio azeite
- a gosto salsa lavado
- a gosto manjericão lavado
- 1 cenoura lavado
- a gosto sal
- quanto baste alface lavada

Modo de preparo

1. Em uma vasilha coloque os cinco ovos, um fio de azeite e bata os ovos até misturar a gema com a clara.
2. Adicione a salsa, o manjericão e mais um fio de azeite.
3. Adicione a cenoura na omelete.
4. Leve a omelete na panela antiaderente regada no azeite e depois é só consumir.

Fonte: Omelete recheada. **Cookpad.** Disponível em:

https://cookpad.com/br/receitas/13479163-omelete-recheada?ref=search&search_term=alface?find_method=search&ref=recipe&via=registration_app_download_intercept. Acesso em: 28 abr 2022.

Cereais e Massas



BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 20 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

MODO DE PREPARO:

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes.

Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente.

Escorrer em papel absorvente. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Podem ser usados folhas de COUVE, beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



FAROFA DE FOLHAS E TALOS

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 1 porções

INGREDIENTES:

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

MODO DE PREPARO:

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar.

Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem.

Servir em seguida.

Podem ser usados folhas de COUVE, beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



SUFLÊ DE TALOS

Tempo de preparo: 1h30min **Rendimento:** 6 porções

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de talos de cenoura lavados e picados (40 g)
- 1 cebola pequena (100 g)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20 g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240 ml)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral (40 g)
- 3/4 colher (chá) de sal (5 g)
- 4 ovos médios (260 g)
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (20 g)
- 1 xícara (chá) de folhas de cenoura lavadas e picadas (25 g)

- 1/2 colher (sopa) de azeite (8 ml)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe os talos de cenoura até que fiquem “al dente”. Descasque, lave e pique a cebola. Em uma panela, derreta a margarina e doure a cebola. Aos poucos, adicione o leite e a farinha integral. Acrescente 1/2 colher (chá) de sal e mexa até ficar cremoso. Separe as gemas das claras e, quando o creme estiver morno, misture as gemas, metade do queijo ralado, as folhas de cenoura e os talos cozidos. Bata as claras em neve junto com o restante do sal. Misture as claras ao creme, mexendo de baixo para cima, sem bater, até a massa ficar homogênea. Unte um refratário com azeite e despeje a mistura. Use o restante do queijo ralado para salpicar. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



PÃO DE CASCA DE BANANA

Tempo de preparo: 60min **Rendimento:** 6 porções

INGREDIENTES

- 6 bananas com casca lavadas
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 30g de fermento fresco
- 1/2 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1/2 pitada de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, colocar na massa as bananas em rodela. Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



BOLO DE LARANJA COM CASCA

Tempo de preparo: 25min **Rendimento:** 16 porções

Ingredientes

- 2 laranjas médias
- $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Cortar as laranjas em quatro, **retirar as sementes e a parte branca do centro** (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a

baunilha. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



FARINHA DE ROSCA DE PÃO AMANHECIDO

* **IMPORTANTE:** Lembrando que se o pão apresentar qualquer sinal de bolor, deve ser **DESCARTADO IMEDIATAMENTE** *

Tempo de preparo: 25 min **Rendimento:** 1 ½ xícara (chá) (cerca de 200 g)

Ingredientes

8 fatias de pão de fôrma caseiro amanhecido

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Corte as fatias de pão em quadrados do mesmo tamanho - assim eles assam por igual - e transfira para uma assadeira média. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos até ficarem bem dourados e sequinhos - se ficarem macios no centro, os pães não batem direito no liquidificador para fazer a farinha. Retire do forno e deixe esfriar.
3. Bata os pedaços, aos poucos, no modo pulsar do liquidificador até triturar. Armazene a farinha de rosca num pote com fechamento hermético por até 3 meses.

OBS: siga o mesmo modo de preparo e reaproveite as sobras do pão que tiver em casa: vale italiano, francês, baguete... Lembre-se apenas de fatiar antes de assar.

Fonte: Farinha de rosca caseira. **Panelinha**. Disponível em:

<https://www.panelinha.com.br/receita/Farinha-de-rosca-caseira>. Acesso em: 28 abr 2022.



BOLO DE ACEROLA

Tempo de preparo: 1h10min **Rendimento:** 15 porções

Ingredientes

- 300 g de farinha de trigo (peneirada)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 150 g de margarina ou manteiga
- 200 g de açúcar
- 4 ovos
- 1 copo americano de suco de acerola (natural), lavadas

Calda:

- 1 e 1/2 copos americanos de açúcar
- 1 copo americano de suco de acerola

Modo de preparo

1. Misture a farinha e o fermento e reserve.
2. Bata claras em neve e reserve.
3. Bata a manteiga e o açúcar, até formar um creme.
4. Adicione as gemas uma a uma, sempre batendo para misturar bem.
5. Coloque o suco aos pouco.
6. Adicione a clara e misture bem.
7. Adicione a mistura de nº 1 bem devagar para misturar para dar liga.
8. Coloque em forma untada com margarina e farinha.

9. Leve ao forno em forno brando por 45 minutos.
10. Tire do forno, coloque a calda no bolo ainda morno e sirva.

Calda:

1. Leve o açúcar em fogo brando até ficar uma calda.
2. Coloque o suco e mecha até ficar uma calda grossa.
3. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Coloque sobre o bolo.

Fonte: GOMES, D.C. Bolo de acerola do Delair. **Tudo Gostoso.** Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/7853-geleia-de-acerola.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



CHIPS DE CASCA DE BATATA-DOCE E CENOURA

Tempo de preparo: 20min

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- casca de 2 batatas-doces
- casca de 2 cenouras
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média)
2. Com uma escovinha para legumes lave bem a casca das cenouras e das batatas-doces sob água corrente. Seque bem cada legume com um pano de prato limpo.
3. Utilizando um descascador para legumes, descasque as batatas e as cenouras, tomando cuidado para fazer tiras longas e grossas da casca - utilize as batatas e as cenouras para outra receita.
4. Transfira as cascas para uma assadeira grande - quanto mais espaço tiver entre as cascas mais crocante elas ficam. Regue com o azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 15 minutos até dourar e ficar crocante - na metade do tempo dê uma mexida nas cascas com uma espátula para que assem por igual.
6. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente - as cascas ficam mais crocantes depois que esfriam. Transfira para uma tigela e sirva a seguir como aperitivo.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Chips de casca de batata-doce. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.panelinha.com.br/receita/Chips-de-casca-de-batata-doce-e-cenoura>. Acesso em: 28 abr 2022.



Muffins salgado de Tomate

Tempo de preparo: 35min **Rendimento:** 20 porções

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó
- 1 tomate grande em cubos pequenos e lavado
- 1 cebola grande em cubos pequenos
- 1 molho de salsa fresca picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 170 °C. Prepare formas de papel em uma forma de cupcakes ou muffins. Misture todos os ingredientes em um refratário (pré-cisa ficar em ponto de bolo). Se precisar de mais amido, acrescente Despeje a massa nas formas de papel. Asse por 35 minutos.

Fonte: Mais que receitas: comida de verdade. Rede Ideias na Mesa - Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição. 2ª Edição. Brasília, 2016.



Gemüse

Tempo de preparo: 50min **Rendimento:** 6 porções

Ingredientes

- 1,5 L de água
- 6 folhas de couve manteiga
- 5-6 batatas médias
- Sal a gosto

Modo de preparo

Lave e pique a couve e coloque-a em uma panela com água até cobrir por completo. Deixe a couve ferver por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, lave e descasque as batatas e corte-as em 4 partes. Adicione as batatas à panela da couve e, se necessário, acrescente mais água e o sal. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que as batatas estejam completamente cozidas. Quando as batatas estiverem cozidas, escorra a água da panela e amasse as batatas junto com a couve com o auxílio de um amassador ou garfo até formar um purê. Sirva com alguma carne ou vegetal ensopado.

Fonte: Mais que receitas: comida de verdade. Rede Ideias na Mesa - Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutrição. 2ª Edição. Brasília, 2016.



Tempurá de talo de couve

Tempo de preparo: 20min **Rendimento:** 3 porções

Ingredientes

- 14 talos de couve (talos de 1 maço)
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ⅓ de xícara (chá) de água
- 1 ½ xícara (chá) de óleo para fritar
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

1. Lave e seque os talos de couve. Descarte a ponta da base — ela é mais grossa e fibrosa — e corte cada talo em pedaços de 5 cm.
2. Numa tigela média, coloque a farinha de trigo e tempere com sal e pimenta a gosto. Junte a água e misture bem com um garfo até formar uma massa lisa e espessa.
3. Numa panela pequena de borda alta, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, forre uma travessa com papel-toalha.
4. Para saber a temperatura de fritura, mergulhe um palito de fósforo no óleo ainda frio; assim que acender, o óleo está no ponto.
5. Mergulhe uma leva de talos de cada vez na massa de farinha e misture com o garfo para empanar toda a superfície.
6. Com o garfo, retire um talo por vez e bata levemente as costas do garfo contra a borda da tigela para escorrer o excesso de massa. Com cuidado, mergulhe o talo de couve no óleo quente — coloque quantas unidades couberem, sem que

encostem uma na outra ao fritar. Deixe fritar por cerca de 2 minutos ou até dourar — mexa de vez em quando com a escumadeira para fritar por igual.

7. Com a escumadeira, transfira os talos de couve fritos para a travessa forrada com papel-toalha e repita com o restante. Sirva a seguir.

Fonte:

TEMPURÁ DE TALO DE COUVE (REAPROVEITAMENTO). **Panelinha.**

Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/receita/tempura-talo-couve>. Acesso em: 28 abr 2022.



Macarrão com molho de rúcula

Tempo de preparo: 30

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 2 maços de rúcula bem lavados
- Alho e cebola picados a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- Orégano a gosto
- 100 g de queijo ralado
- 4 colheres de sopa de requeijão
- Azeitona a gosto
- 1 pacote de macarrão da sua preferência
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de margarina
- 50 g de leite em pó
- 200 ml de água filtrada

Modo de preparo

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela, em fogo baixo, coloque a margarina, a cebola e o alho e deixe dourar. Acrescente a azeitona e retire do fogo. Coloque os maços de rúcula, limpos, no liquidificador com a água filtrada, bata e despeje na panela com o refogado, levando-a novamente ao fogo baixo. Lave o copo do liquidificador com cerca de meio copo de água filtrada e despeje num copo onde irá colocar as 6 garfadas de leite em pó. Mexa bem até dissolver o leite e despeje na panela. Acrescente orégano, pimenta calabresa, o queijo ralado e o requeijão. Deixe ferver um pouco e apague o fogo.

Coloque um pouco de macarrão num prato, despeje algumas gotas de azeite e acrescente o molho de rúcula. Enfeite com 2 rodela de tomate um raminho de hortelã.

10 receitas com rúcula que vão te surpreender pelo sabor. **Guia da Semana**. Disponível em: <https://www.guiadasemana.com.br/receitas/galeria/receitas-saborosas-com-rucula>.

Acesso em: 28 abr 2022.



Crostini de pimentão com alho

Tempo de preparo: 20min **Rendimento:** 4 porções

Ingredientes

- 2 pimentões vermelhos
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 4 fatias de pão cascudo para servir

Modo de preparo

1. Lave, seque e corte os pimentões ao meio. Descarte as sementes e fatie cada metade em tiras finas de 0,5 cm. Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque o dente de alho.
2. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, toste levemente as fatias de pão por 1 minuto de cada lado.

3. Mantenha a frigideira em fogo médio, regue com o azeite, adicione o dente de alho e mexa por 1 minuto, apenas para perfumar. Junte os pimentões, tempere com sal e pimenta a gosto e refogue por 8 minutos até ficarem bem macios e levemente tostados. Descarte o alho e sirva o pimentão sobre as fatias de pão.

Fonte: Crostini de pimentão com alho. **Em pró da saúde.** Disponível em:

<https://saudepro.wordpress.com/2020/09/20/crostini-de-pimentao-com-alho/>. Acesso em: 28 abr 2022.



Pão de manjericão e cebola

Tempo de preparo: 1h 20min **Rendimento:** 2 porções

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 copo de óleo
- 2 copos de leite ou água
- 2 colheres sopa de açúcar

- 1 colher de sopa de sal
- 45 g de fermento biológico
- 1 kg de farinha de trigo (reserve um pouco para sovar a massa)
- 1 xícara de manjeriço lavado e picado
- 1 cebola média picada
- Cheiro verde picado a gosto

Modo de preparo

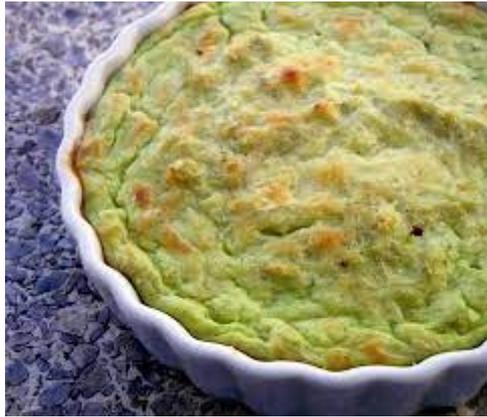
1. Bata no liquidificador os ovos, óleo, leite, açúcar, sal, fermento esfarelado e a cebola, manjeriço e o cheiro verde até misturar.
2. Coloque esta mistura em uma vasilha grande e acrescente a farinha aos poucos, mexa com uma colher.
3. Quando começar a ficar difícil, coloque o restante da farinha e comece a sovar a massa.
4. Transfira para a mesa e sove bem, rasgando a massa, este processo é que deixa o pão macio, descanse na tigela bem coberto com toalha de mesa até dobrar de volume.
5. Molde os pães em forma de bolo inglês, não precisa untar e nem passar ovo por cima dos pães.
6. Descanse mais ou menos 40 minutos, ele dobra de volume, leve a assar em forno 180°, quando dourar está pronto.
7. Rende 2 pães na forma grande, ou 3 na forma média.

Pode congelar.

Fonte: Pão de manjeriço e cebola. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/56758-pao-de-manjericao-e-cebola.html>.

Acesso em: 28 abr 2022.



ASSADO DE CASCAS DE CHUCHU

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas;
- 2 colheres de sopa de queijo ralado;
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite;
- 1 cebola pequena;
- 1 colher de sopa de óleo;
- 2 ovos inteiros batidos;
- Sal a gosto.

Modo de preparo

Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes.

Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina.

Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada.

Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.

Observação: podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. Refogados ou cozidos.

Dica para lavagem das cascas: Deixar a casca de molho em uma bacia com 1 litro de água e 1 colher de bicarbonato de sódio ou de água sanitária, por cerca de 15 minutos; Lavar as frutas e as verduras em água potável para retirar o excesso de bicarbonato, de água sanitária ou do produto usado na desinfecção.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



ALMEIRÃO COM SOBRAS DE ARROZ

Tempo de preparo: 30 minutos **Rendimento:** 1 travessa de arroz ou 10 porções

Ingredientes

- 1/2 maço de almeirão;
- 1/2 cebola picada;
- 1 dente de alho;
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido;
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo.

Modo de preparo

Escolher e lavar bem o almeirão, picar fininho e cozinhar em água e sal por 10 minutos.

Escorrer bem, espremer para sair
toda água.

Fritar a cebola e o alho no óleo. Juntar o almeirão e deixar refogar por 5 minutos.

Juntar em seguida o arroz cozido e mexer com um garfo para ficar bem soltinho.

Dicas: o almeirão pode ser substituído por espinafre, couve, acelga etc.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



CALDO NUTRITIVO

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

- 1kg de carcaças de peixe ou frango
- 2 ovos mexidos
- 1 cenoura lavada
- 1 cebola

- 1 tomate lavado
- 1 chuchu lavado
- 1 rama de salsaõ lavado
- sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo.

Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

Dicas: Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, colocar os cubinhos congelados.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



PIRÃO DE PEIXE

Tempo de preparo: 50min **Rendimento:** 10 porções

Ingredientes

- 300 g peixe (pintado/tambaqui) ou cabeças que sobram
- 250 g farinha de mandioca
- 2 tomates maduros picados
- 2 cebolas picadas
- 1/2 pimentão picado
- 3 tabletes de caldo de camarão
- 2 colheres de sopa de colorau
- 1 pimenta de cheiro picada
- 1 pimenta malagueta picada (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Sal a gosto
- 6 colheres de sopa de azeite de dendê (ou azeite de oliva)
- 2 litros de água
- Cheiro verde

Modo de preparo

1. Colocar todos os ingredientes picados (exceto a farinha de mandioca e o cheiro verde) em uma panela de pressão.
2. Quando começar a ferver deixar por aproximadamente 40 minutos.
3. Após, coar o líquido em peneira fina passando uma colher para aproveitar ao máximo, descartando as sobras.

4. Passar o caldo para outra panela e antes de ligar o fogo adicionar a farinha aos poucos, mexendo para não empelotar.
5. Levar ao fogo sempre mexendo, após iniciar a fervura deixar aproximadamente 10 a 15 minutos.
6. Provar o sal, acrescentar o cheiro verde, caso queira o pirão mais duro acrescentar mais farinha aos poucos.
7. Passar para uma travessa, colocar cheiro verde em cima.
8. Fica ótimo com arroz branco e peixe ensopado.

Fonte: Pirão de peixe. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/89591-pirao-de-peixe.html>. Acesso em: 28 abr 2022.



CROQUETE DE CASCA DE AIPIM OU MACAXEIRA OU MANDIOCA

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 14 porções

Ingredientes

- 1/2 Kg de casca de aipim
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de chá rasa de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

Modo de preparo

Higienizar o aipim em água corrente.

Retirar a casca fina (marrom) do aipim e desprezá-la. Retirar a casca grossa do aipim lavando-a em água corrente.

Colocar a casca para cozinhar. Depois de cozida, passá-la no liquidificador.

Numa vasilha, juntar a manteiga, a farinha de trigo e os ovos e a casca do aipim batida, até que forme uma massa consistente.

Enrolar os croquetes, passar na farinha de rosca e fritar em óleo quente.

Dica: Com a polpa (parte de dentro do aipim), pode-se cozinhar e fritar para consumo.

Fonte: Mesa Brasil. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003.



BOLINHO DE MANDIOCA

Tempo de preparo : 30 minutos **Rendimento:** 30 porções

Ingredientes

- 1 quilo de mandioca
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 150 gramas de muçarela cortada em tirinhas
- 2 ovos batidos ligeiramente
- 1 xícara de chá ou 180 gramas de farinha de rosca

Modo de preparo

1. Descasque a mandioca e corte-a em pedaços.
2. Coloque na panela com água o suficiente para cobri-la e cozinhe até ficar macia.
3. Escorra, amasse ou ponha no espremedor de batata.
4. Misture bem com o ovo, o sal, a salsa e a farinha de trigo.
5. Com as mãos untadas, faça bolinhas com 1 e meia colher de sopa da massa, colocando dentro uma tirinha da muçarela: molde pequenos bolinhos alongados como quibes.
6. Passe cada um nos ovos batidos e depois na farinha de rosca.
7. Frite aos poucos, em óleo quente, até que dourem por igual.
8. Escorra em papel-toalha e sirva quentinho.

Fonte: Bolinho de mandioca e queijo. **Receitas da Globo.** Disponível em:

<https://receitas.globo.com/bolinho-de-mandioca-e-queijo-4e5470ac6fb9bb2d8800013b.ghtml>. Acesso em: 28 abr 2022.



BOLO DE MACAXEIRA

Tempo de preparo: 50 minutos

Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

- 500g de mandioca ralada
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar (270g)
- 2 ovos
- 1 garrafinha de leite de coco (200ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)

MODO DE PREPARO

Numa tigela ou em uma bacia, coloque os ovos, o açúcar e a manteiga;

Misture tudo muito bem, com a ajuda de um batedor de arame (fouet), até que a mistura fique homogênea;

Em seguida adicione o leite de coco e a mandioca ralada;

Misture bem, até que forme uma massa homogênea;

Despeje essa mistura numa forma untada com manteiga;

Leve para assar em forno pré aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;

Retire do forno, aguarde amornar, desenforme e sirva em seguida.

Fonte: Bolo de macaxeira simples. **Comidinhas do Chef.** Disponível em:

<https://comidinhasdochef.com/bolo-de-macaxeira-simples/>. Acesso em: 28 abr 2022.



CALDO DE MANDIOCA

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de mandioca
- Um tomate sem sementes
- Uma linguiça calabresa defumada (opcional)
- Uma cebola picada
- Água
- Pimenta do reino (opcional)
- Sal (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, adicione os pedaços de mandioca descascada, o tomate cortado sem sementes e um pouco de sal. Cubra com cerca de 2 a 3 dedos de água e feche a panela de pressão.

No fogo alto, aguarde a panela pegar pressão (atente-se ao apito dela), em seguida abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

Retire a pele da linguiça calabresa e corte-a do jeito que você preferir (em cubinhos, rodela, meia lua etc). Leve a linguiça à frigideira e frite no fogo baixo. Não é necessário utilizar óleo, pois a linguiça já tem bastante gordura.

Mexa até a calabresa ficar bem fritinha. Acrescente a cebola picada à frigideira e frite a mistura até a cebola começar a dourar.

Após a mandioca cozinhar, aguarde a panela perder a pressão e retire os fiapos internos da mandioca. Bata toda a mistura da panela com a água em um liquidificador até ela ficar cremosa.

Transfira a mistura para a panela de pressão novamente, acrescente a calabresa refogada com a cebola. Feito isto, adicione sal e pimenta do reino a gosto. Misture mais um pouco e sirva ainda quente!

Fonte: Caldo de mandioca. **Pork World.** Disponível em:

<https://porkworld.com.br/caldo-de-mandioca/>. Acesso em: 28 abr 2022.



BAIÃO DE DOIS COM SOBRAS DE ARROZ E FEIJÃO

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de sobra de arroz
- 3 xícaras de sobra feijão preto
- 200 g de linguiça fina
- 200 g de linguiça grossa
- 200 g de carne seca
- 2 dentes de alho
- Salsinha picada o quanto baste
- 3 ovos mexidos
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1 tomate
- Farinha de mandioca o quanto baste
- Coentro picadinho a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela doure o bacon picado.

2. Depois de dourado adicione o alho até dourar.
3. Em uma panela à parte escale a carne seca em pequenas tirinhas e depois de escaldada frite.
4. Adicione o bacon e alho dourados, corte as linguiças finas e grossas em rodelinhas, ou quadradinhos e adicione na panela para cozinhar.
5. Escorra o caldo do feijão e junte na panela.
6. Coloque também o arroz e um pouco de farinha de mandioca para ficar bem sequinho.
7. À parte pique a cebola, tomate e pimentão, a salsinha, o coentro como para molho de churrasco e adicione a panela com o fogo já apagado.
8. Faça os ovos mexidos e coloque por cima do baião de dois, pode salpicar com salsa coentro picado e azeite.

Fonte: Receita de Baião de dois aqui de casa. **Tudo Gostoso.** Disponível em:

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/102574-baiao-de-dois-aqui-de-casa.html>

Referências

Oliveira Pinheiro, Anelise Rizzolo, A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional saúde em debate, vol. 29, núm. 70, maio-agosto, 2005, pp. 125-139; Centro Brasileiro de Estudos de Saúde; Rio de Janeiro, Brasil.

BRASIL. Guia Alimentar para População BRASILEIRA. Ministério da SAÚDE, BRASILIA, v. 2, jan. 2014.

BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Módulo 10: Alimentação e nutrição no Brasil. Técnico em alimentação escolar. Brasília, DF, 2007. 93 p. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/profunc/aliment.pdf>>. Acesso em: 15 mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Caderneta de saúde da pessoa idosa. 4 ed. Brasília, DF, 2017. 60 p. Disponível em:

<http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/27/CADERNETA-PES_SOA-IDOSA-2017-Capa-miolo.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF, 2014. 156 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF, 2008. 210 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011a. 160 p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf>. Acesso em: 11 de mar. 2019.

ILSI. Internacional Life Sciences Institute. Carboidratos, glicemia e saúde. -- São Paulo: Internacional Life Sciences Institute do Brasil, (Série de publicações ILSI Brasil: funções plenamente reconhecidas de nutrientes; v. 7), 2016. 49 p. Disponível em: <<http://ilsibrasil.org/publication/carboidratos-glicemia-e-saude/>>. Acesso em: 10 de mar. 2019.

SVB. Sociedade Brasileira Vegetariana. Departamento de Medicina e Nutrição. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos. São Paulo: SVB, 2012. 65 p. Disponível em: <<https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>>. Acesso em: 05 de mar. 2019.

WHO. World Health Organization. Fact Sheet nº 394. Health Diet. 2015. 6 p. Disponível em: <http://www.who.int/elena/healthy_diet_fact_sheet_394.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2019.

MAHAN, L. Kathleen. **Krause**: alimentos, nutrição e dietoterapia. Sylvia Escott-Stump. Andréa Favano; Pereira, Natalia Rodrigues. 12. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2010.

HORTA DOMÉSTICA

O que é uma horta?

É um terreno em que são plantados frutas, verduras e legumes. Nele também podem plantar-se temperos e ervas medicinais.

Qual a importância de uma horta?

Uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas, oferece, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos *in natura* muito saborosos.

Essas hortas, feitas em praças e terrenos de escolas, centros sociais e unidades de saúde ou outros espaços públicos, favorecem a interação entre as pessoas e fortalecem a comunidade.



Como montar uma horta?

- 1º Defina um local;
- 2º Construa um ambiente adequado;
- 3º Defina e prepare os recipientes recicláveis como vasos, garrafas PET, latas e caixas de madeira.



- 4° Escolha as espécies a serem plantadas conversando com seus vizinhos, amigos e parentes;
- 5° Adquira e prepare o substrato (terra, areia e esterco bovino, bem curtido) para enchimento dos recipientes;
- 6° Utilize e plante mudas ou sementes de algumas espécies selecionadas;
- 7° Coloque os vasos, as garrafas *pet*, ou outro recipiente em locais longe de animais.



Onde deve ser meu canteiro?

O canteiro deve ser feito em um local que receba luz do sol o dia todo, ou, pelo menos, por umas quatro horas diárias; pois as plantas precisam de calor para ficar verdinhas e saudáveis.

Daí para frente, é preciso somente irrigar o canteiro com água de boa qualidade, e sem jamais encharcá-lo. Caso apareça nele algum bichinho, antes de ele comer as suas plantas mate-o com as mãos.

Que plantas escolher para o cultivo?

Entre as hortaliças, por exemplo, podemos escolher plantas como alface, rúcula, tomate e cenoura.

Já entre as plantas medicinais, temos aquelas para o preparo de deliciosos chás, como a erva-doce, a camomila, a hortelã e o capim-santo (também chamado capim-cidreira ou capim-limão); e, entre as plantas condimentares, temos o orégano, o coentro, a salsa, a cebolinha e o manjeriço.

Como produzir mudas?

Nas bandejas, plantamos algumas mudas de hortaliças, por exemplo, compradas ou ganhadas; e deixamos que germinem por um período de 25 a 30 dias.

Depois disso, retiramos as mudas (vigorosas e saudáveis) das bandejas, com todas as suas raízes e o substrato junto, na forma de um bloco, e as plantamos num canteiro.

Vamos preparar uma horta vertical ?

Para o preparo da horta vertical devem ser adotados os seguintes passos:

1º Corte das garrafas (removendo um retângulo nas laterais de aproximadamente 18 x 10cm para garrafas de 2,0L e 21 x 11 cm para garrafas de 2,5L) e perfuração das mesmas para passagem do arame;



2º Mistura dos substratos e transferência dos mesmos para as garrafas;



3º Fixação das garrafas em uma das parede;



4º Plantio das mudas;



5º Primeira rega das plantas.



REFERÊNCIAS

HONDA, Simone Ley Omori. **Pesquisa-ação na implantação de horta comunitária: empoderamento e sustentabilidade na periferia de Guarulhos**. 2018. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

DE SOUZA SANTOS, Adrielle et al. Horta vertical com garrafas PET para a construção de consciência ambiental de estudantes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 1, p. e39510111804-e39510111804, 2021.

PINTO, Cleide Maria Ferreira et al. Implantação de uma unidade demonstrativa de horta agroecológica, em pequeno espaço na Epamig Sudeste.

EMBRAPA. **Horta Doméstica**: cultivos. Disponível em: [Horta doméstica - Cultivos - Portal Embrapa](#).