

RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

ÍNDICE

 FRUTAS	01
 VERDURAS E LEGUMES	16
 CEREAIS E MASSAS	30



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

1. Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente. Cortar as pontas. Retirar as cascas na forma de bifes, sem parti-las.
2. Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal.
3. Colocar as cascas das bananas nesse molho.
4. 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 está ordem.
5. 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 porções



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

1. 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.
2. Fazer pequenas bolinhas, passar na farinha de rosca, no ovo e na farinha de rosca novamente, achatar nas palmas das mãos, até dar a forma de nuggets.
3. Untar com um pouco de óleo uma frigideira 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;
- 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 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.

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.

Se optar por liquidificador bata 3 bananas por vez para não forçar o motor.

A biomassa pode ser conservada na geladeira por até 4 dias em potes higienizados.

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.

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 • 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.

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

1. Bater a polpa do maracujá com o capim cidreira, o açúcar e 1 litro de água.
2. Coar e acrescentar o restante da água.
3. Servir com gelo.

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

PASTA DE ENTRESCA 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 xícaras de chá de azeite extra virgem;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1/4 xícaras de chá de leite;
- 1 colher de café de sal;
- 1/2 molhos 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.*

GELEIA DE CASCA DE MAMÃO

Tempo de preparo: 1 hora • Rendimento: 5 porções



INGREDIENTES

- 1 mamão médio
- açúcar
- Água

MODO DE PREPARO

1. O mamão deve ser bem lavado e descascado.
2. Colocar as cascas numa panela com água suficiente para cobri-las e levar ao fogo deixando cozinhar bem.
3. Quando estiverem desmanchando, retirar do fogo e passar na peneira.
4. 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 a gosto;
- Óleo de soja;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho.
2. Juntar a melancia ou mamão cortada em cubos e colocar água pura ou com caldo de carne.
3. Deixar cozinhar um pouco.
4. Juntar a salsa e a cebolinha picadas.
5. 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: 1 hora • Rendimento: 10 porções



INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

1. Lave e corte o mamão em quadradinho, ferva em água e sal, escorra 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 muçarela, 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: 20 min • 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

1. Lavar muito bem as cascas e cortar em tirinhas.
2. Levar ao fogo com a água e deixar cozinhar. Jogar a água fora e lavar as cascas em água corrente.
3. Reservar.

Calda:

1. Em uma panela colocar o açúcar e a água e levar ao fogo para ferver.
2. Quando começar a engrossar, acrescentar as cascas e deixar no fogo até que elas fiquem cozidas.
3. Pode servir gelada com calda, ou retirar da calda, escorrer em uma peneira e depois passar no açúcar e deixar secar.

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.

GELEIA 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.

GELEIA DE ACEROLA

Tempo de preparo: 30min • Rendimento: 700 porções



INGREDIENTES

- 1 L de acerola batida com pouca água;
- 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
4. 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
3. 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

As verduras e legumes são alimentos ricos em vitaminas, minerais, água e fibras. São alimentos de baixo valor calórico por terem grande quantidade de água e podem ser consumidos em grandes quantidades. Nesse grupo de alimentos são considerados todos os legumes sólidos e folhas menos, batatas, mandioca, cará e inhame. Esses últimos alimentos são fontes de carboidratos e devem ser consumidos com moderação, principalmente por pessoas diabéticas. Deve-se consumir 3 porções de verduras e legumes diariamente. Exemplo de uma porção desse grupo: alface 15 folhas, agrião 22 ramos, pepino uma unidade.



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

1. Passar a cenoura e a salsa na centrífuga.
2. Adoçar, coar e servir.

Dica:

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: 10min • 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

1. Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água.
2. Coar em um guardanapo e reservar o resíduo.
3. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja.

Observação:

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

1. Lave muito bem todos os tomates e retire o talo e as sementes.
2. Corte tudo e junte no liquidificador, deixando as folhas de hortelã por último.
3. 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 à gosto;

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.

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: 5min • 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.

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: 25min • 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

1. 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).
2. Tudo em pedaços pequenos para facilitar a cozedura.
3. Tempere com sal.
4. Junte o azeite e as restantes folhas de alface cortadas em tirinhas.
5. Leve de novo ao lume por uns 5 minutos.
6. Decore com natas a gosto.

E já está pronto para comer.

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 extravirgem.

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 extravirgem

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.
6. Recheio:
7. Refogue a cebola e o alho picados. Acrescente o bacon cortado em cubos. Deixe dourar.
8. 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.
9. Corte as fatias do presunto e queijo em pedaços pequenos.
10. Acrescente a carne e desligue o fogo.
11. Coloque o requeijão e mexa bem.
12. Pegue os pimentões, coloque o recheio dentro preenchendo por completo.
13. Corte um pedaço de papel alumínio (proporcional ao pimentão) e cubra cada pimentão. Coloque-os em uma forma de alumínio ou refratária.
14. Leve ao forno pré-aquecido, a 220º, por 20 minutos.
15. 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-moida.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

1. 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.
2. Adicione a abóbora, a abobrinha, a berinjela e o quiabo e refogue com um pouco mais de água até que estejam quase cozidos.
3. Adicione o frango, os brócolis e a couve e refogue por mais alguns
4. Acrescente os temperos, as sementes de girassol e o azeite.
5. 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 RECHEADA

Tempo de preparo: 30min • Rendimento: 3 porções



INGREDIENTES

- 5 ovos;
- 1 fio azeite;
- A gosto salsa lavado;
- A gosto manjeriçã 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 manjeriçã 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

Os cereais são alimentos ricos em carboidratos, vitaminas, minerais e fibras. Seu consumo deve ser feito com moderação principalmente por pacientes diabéticos, pela grande quantidade de carboidratos. Deve-se consumir de 5 a 9 porções diariamente, dependendo da atividade física e profissional de cada pessoa. As pessoas que não realizam trabalhos braçais devem consumir menos quantidades.



BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

Tempo de preparo: 20min • 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

1. Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes.
2. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente.
3. 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.
4. Observação: no caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo.

Dica:

Podem ser usadas 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: 20min • Rendimento: 1 porção



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

1. Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar.
2. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal.
3. Mexer bem.
4. Servir em seguida.

Dica:

Podem ser usadas 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 colheres (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

1. Cozinhe os talos de cenoura até que fiquem “al dente”.
2. Descasque, lave e pique a cebola.
3. Em uma panela, derreta a margarina e doure a cebola.
4. Aos poucos, adicione o leite e a farinha integral.
5. Acrescente 1/2 colher (chá) de sal e mexa até ficar cremoso.
6. 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.
7. Bata as claras em neve junto com o restante do sal.
8. Misture as claras ao creme, mexendo de baixo para cima, sem bater, até a massa ficar homogênea.
9. Unte um refratário com azeite e despeje a mistura.
10. Use o restante do queijo ralado para salpicar.
11. 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

1. Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador.
2. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco.
3. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture.
4. Por último, colocar na massa as bananas em rodela.
5. Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo.
6. 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: 18 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

1. Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço).
2. Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha.
3. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente.
4. Assar em forma untada.
5. Se preferir, despeje 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

Tempo de preparo: 25min • Rendimento: 1 ½ xícara (chá)



INGREDIENTES

- 8 fatias de pão de fôrma caseiro amanhecido.

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

MODO DE PREPARO

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

Observação:

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 poucos.
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.
11. Calda:
12. Leve o açúcar em fogo brando até ficar uma calda.
13. Coloque o suco e mexa até ficar uma calda grossa.
14. Retire do fogo e deixe esfriar.
15. 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. Pré-aqueça 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 crocantes 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

1. Pré-aqueça o forno a 170 °C.
2. Prepare formas de papel em uma forma de cupcakes ou muffins.
3. Misture todos os ingredientes em um refratário (precisa ficar em ponto de bolo).
4. Se precisar de mais amido, acrescente.
5. Despeje a massa nas formas de papel.
6. 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 (BATATA COZIDA COM COUVE)

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

1. Lave e pique a couve e coloque-a em uma panela com água até cobrir por completo.
2. Deixe a couve ferver por cerca de 15 minutos.
3. Enquanto isso, lave e descasque as batatas e corte-as em 4 partes.
4. Adicione as batatas à panela da couve e, se necessário, acrescente mais água e sal.
5. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que as batatas estejam completamente cozidas.
6. 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.
7. 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 e 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.
8. 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: 30min • 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

1. Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela, em fogo baixo, coloque a margarina, a cebola e o alho e deixe dourar.
2. Acrescente a azeitona e retire do fogo.
3. 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.
4. 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.
5. Mexa bem até dissolver o leite e despeje na panela. Acrescente orégano, pimenta calabresa, queijo ralado e o requeijão.
6. 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.
7. Enfeite com 2 rodela de tomate um raminho de hortelã.

Fonte: 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.
2. Com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque o dente de alho.
3. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, toste levemente as fatias de pão por 1 minuto de cada lado.
4. 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.
5. 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: 1h20min • 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 manjericão 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, manjericão 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 manjericão 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

1. Bater as cascas no liquidificador. Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes.
2. Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina.
3. Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada.
4. Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.
5. 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: 30min • Rendimento: 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

1. Escolher e lavar bem o almeirão, picar fininho e cozinhar em água e sal por 10 minutos.
2. Escorrer bem, espremer para sair toda água.
3. Fritar a cebola e o alho no óleo. Juntar o almeirão e deixar refogar por 5 minutos.
4. 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: 35min • 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

1. Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar.
2. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira.
3. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo.
4. Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.

Dica:

Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, coloque 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: 20min • 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

1. Higienizar o aipim em água corrente.
2. Retirar a casca fina (marrom) do aipim e desprezá-la. Retirar a casca grossa do aipim lavando-a em água corrente.
3. Colocar a casca para cozinhar. Depois de cozida, passá-la no liquidificador.
4. Numa vasilha, juntar a manteiga, a farinha de trigo e os ovos e a casca do aipim batida, até que forme uma massa consistente.
5. 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: 30min • 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: 50min • 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

1. Numa tigela ou em uma bacia, coloque os ovos, o açúcar e a manteiga.
2. Misture tudo muito bem, com a ajuda de um batedor de arame (fouet) ou um garfo, até que a mistura fique homogênea.
3. Em seguida adicione o leite de coco e a mandioca ralada.
4. Misture bem, até que forme uma massa homogênea.
5. Despeje essa mistura numa forma untada com manteiga.
6. Leve para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar.
7. 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: 30min • Rendimento: 6 porções



INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Mexa até a calabresa ficar bem fritinha. Acrescente a cebola picada à frigideira e frite a mistura até a cebola começar a dourar.
5. 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.
6. 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: 45min • 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 o 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, pimentão, salsinha, o coentro 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-baião-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-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.

MAHAN, L. Kathleen. Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia.

Sylvia Escott-Stump. Andréa Favano; Pereira, Natalia Rodrigues. 12. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2010.

AUTORES

Letícia Seidel Simões

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Júlio César da Conceição Ferreira

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Jocilene Silva

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Jemima Cathrina Gessner

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Isadora Natali Strutz

Discente de Graduação 6º. semestre do Curso de Nutrição do UNASP

Michelle Fernandes Barbosa

Discente do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do UNASP

Gabriela Soares Meira

Nutricionista do Município de Itapecerica da Serra

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Docente do Curso de Nutrição e do Mestrado Profissional em
Promoção da Saúde do UNASP



