VEG.A.N

Cozinha Saudável e Sustentável

simples em casa

VENDA PROIBIDA VENDA PROIBIDA VE

Cozinha Saudável e Sustentável:

simples em casa

Elaine Cristina de Souza Lima

Coordenação geral

Rio de Janeiro

UNIRIO

2021

Este livro possui distribuição gratuita.
É proibida a venda e comercialização deste material
E-book em acesso aberto e gratuito. Permitem-se, desde que sem fins comerciais e contanto que citada a fonte, o uso desta obra e a reprodução de trechos em pesquisas e demais atividades de cunho acadêmico ou de estudo geral.

Dezembro, 2021

ORGANIZAÇÃO

Escola de Nutrição - UNIRIO

Pró-Reitoria de Extensão e Cultura - UNIRIO

Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento Sustentável - PPGPDS / Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro - UFRRJ

CONCEPÇÃO & IDEALIZAÇÃO

Projeto Veg.A.N. - Alimentação e Nutrição Vegetariana: formando uma rede de diálogos Projeto de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

REVISÃO DE TEXTOS

Regina Aparecida Messias Guilherme

Universidade Estadual de Ponta Grossa - UEPG

PROJETO GRÁFICO

Amanda Pinto Fonseca, Gabriela Elmôr Gonçalves, Josiane de França Vieira, Luiza Guimarães Magalhães, Priscila Gottgtroy Gois, Viviane Lima de Mesquita

PREFÁCIO

Tiziana Banini

Universidade de Roma *"La Sapienza"* (Itália)

Tradução: Juliana Soares

Tradutora JUCERN

RECURSOS GRÁFICOS

Programa Canva, 2021

C882 Cozinha saudável e sustentável : simples em casa / Elaine Cristina de Souza Lima, coordenação geral – Rio de Janeiro: UNIRIO, 2021.
1 E-book (236 p.) : il.

Projeto Veg.A.N. - Alimentação e Nutrição Vegetariana: formando uma rede de diálogos. Projeto de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO.
ISBN: 987-65-00-36919-9.

1. Alimentos. 2. Nutrição. 3. Culinária. 4. Vegetarianismo. I. Lima, Elaine Cristina de Souza. II. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

CDD 641.3

DEDICATÓRIA

Dedicado a todos que acreditam no poder das pequenas ações para transformar o mundo.

AGRADECIMENTOS

Em tempos difíceis o Veg.A.N aprendeu a falar outras palavras, outros sotaques. Chegou em uma multidão pelas telas e alcançou nosso objetivo máximo: o diálogo, tornando-se uma encruzilhada de saberes e mãos.

Por isso, o nosso muito obrigada a todos os alunos, professores e parceiros que escolheram esse projeto e trabalham incessantemente para formar diálogos sobre saúde, alimentação e meio ambiente. Vocês são parte do sonho, pois juntos, acreditamos que podemos mudar o mundo.

Gratidão a todos os autores das receitas desse *ebook*. Sem vocês, teria sido impossível!

Gostaria de agradecer em especial a equipe de design desse livro, que foram incansáveis e fizeram tudo com muito amor e carinho. Obrigada Luiza, Gabi, Letícia, Amandinha, Josi e Pri!

Agradecemos também todo apoio e colaboração da Escola de Nutrição - UNIRIO, PROEXC - UNIRIO e PPGPDS – UFRRJ.

— Vitória Alencar e Elaine Lima

LISTA DE SIGLAS

°C – grau Celsius

CECANE – Centro de Colaboração de Alimentação Escolar

cm – centímetro

COVID – *Corona Virus Disease*

EEA – Estudo Experimental de Alimentos

FAO – *Food and Agriculture Organization of the United Nations*

g – gramas

JUCERN – Junta Comercial do Rio Grande do Norte

Kg – kilograma

L – litro

mL – mililitro

ODS – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ONU – Organização das Nações Unidas

PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais

PDA – Perdas e Desperdício de Alimentos

PPGPDS – Programa de Pós-Graduação em Práticas em Desenvolvimento Sustentável

PROEXC – Pró-Reitoria

UFF – Universidade Federal Fluminense

UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro

UFRRJ – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

UNIRIO – Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

URI - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões

Veg.A.N – Alimentação e Nutrição Vegetariana

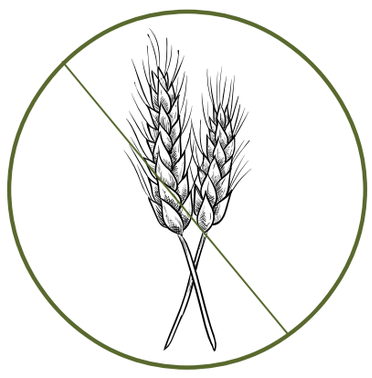
LEGENDAS



Com leguminosas



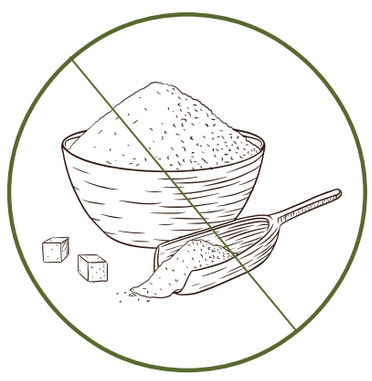
Opção proteica



Sem glúten



Com glúten



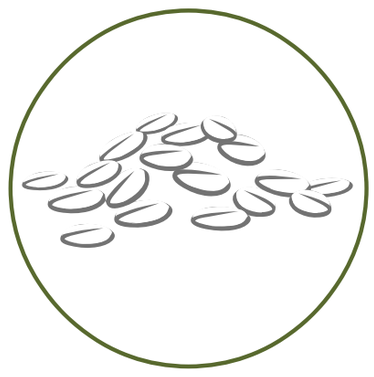
Sem açúcar



Com açúcar



Com PANC



Com cereais integrais



Com hortaliças



Com frutas



Aproveitamento integral dos alimentos

SUMÁRIO

Lista de siglas 6

Legendas 7

Prefácio 15

Tiziana Banini/ tradução por *Juliana Soares*

O que é o Veg.A.N.? 19

Gabriela Elmor e Vitória Alencar

Hortas urbanas como alternativa de combate à fome 21

César Luís Siqueira Junior

Das comilanças de fim de ano, um mato de dar água na boca! 24

Ellen Ayres

Aproveitamento Integral de Alimentos - Por que esse tema é tão relevante? 27

Juliana Vilar

O alimento para além do nutriente 29

Giane Moliari Amaral Serra

Vamos começar? 31

Luciana Manhães

Receitas Salgadas 35

Nhoque de Banana da Terra com Ragu da Casca do Fruto 36

Alcyr Viana

Baião com Feijão Guandu 40

Barbara Leandro

Bolinho de Peixinho de Horta com Pesto de Coentro com Amendoim 42

Fernanda Travassos de Castro

Quibe de Abóbora com Espinafre 46

Gabriela Elmor

SUMÁRIO

Bolinho de Bicalhau **49**

João Wandick

Lasanha de Berinjela **51**

Leticia Lacaz

Fininha de Ora-pro-nóbis **53**

Lia Helena

Desfiado de Jaca ("carne" de jaca) **56**

Marianna Esteves

Farofa de Castanha de Jaca **59**

Marianna Esteves

***Fricassê* de Jaca Verde** **63**

Marianna Esteves

Salpicão de Jaca Verde **67**

Marianna Esteves

Patê de Monguba **70**

Marianna Vidal, Thadia Turon e Bruna Peres

Batata Palha **72**

Sonja Salles

Salpicão Festivo **73**

Sonja Salles

Empadão de Jaca **75**

Amanda Franco

Abacatonese **78**

Ana Carolina Veiga

Salada colorida de grãos com molho de inhame **79**

Bruna Lazarini

Vegetais recheados com farofa de cuscuz **83**

Bruna Lazarini

SUMÁRIO

Salada de Casca de Melão **87**

Luana Borneo

Arroz com Lentilha, Cenoura e Ora-pro-nóbis **89**

Renata Lazarini

Quiche de Legumes **93**

Renata Lazarini

Farofa de Pão e Cebola **97**

Giane Moliari Amaral Serra

Arroz com Legumes **98**

Amanda Pinto Fonseca

Sopa de Abóbora Cabotiá com de *Chips* Couve **100**

Amanda Pinto Fonseca

Bolinho Frito de Peixinho da Horta **102**

Denise Perdomo e Pâmela Souza

Farofa de Banana e Casca Louca **104**

Gabriela Tayah

Casca de Batata Palha **107**

Letícia dos Santos Chaves

Hambúrguer Festivo de Batata Doce e Brócolis **109**

Giselle Moura

Canoa do Cerrado **111**

Natália Carvalho

Caldo de Feijão Branco Com Banana da Terra e *Crispy* de Raízes **114**

Luciana Diniz

Creme de Feijão Branco com Beldroega **116**

Pâmela Souza

SUMÁRIO

Crispy de Berinjela com Pinheiro de Couve-flor e Talo de Bertalha 118

Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Presente da terra 121

Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Abóbora Assada 124

Fernanda Travassos de Castro

Bolinho de Ora-pro-nóbis 127

Josifrancy Gonçalves

Salada Dó-Ré-Mi 129

Renata Flores Coelho Alonso

Arroz com Ora-pro-nóbis 131

Renata Flores Coelho Alonso

Legumes Salteados com Orégano 133

Renata Flores Coelho Alonso

Enformado de Grão de Bico 135

Renata Flores Coelho Alonso

Torta de Talos 137

Maria Rosa Figueiredo

Moqueca de Caroço de Jaca 140

Cátia Gopfert

O Cerrado pede socorro 142

Alcyr Viana

Receitas Doces 149

Tortinha de banana caramelada e amendoim 150

Danielle Gomes

Delícia de Abacaxi 153

Marianna Esteves

SUMÁRIO

Doce de Maracujá em massa (albedo – mesocarpo e suco) **156**

Telma Brandão

Doce de Maracujá em calda **158**

Telma Brandão

Geleia de Maracujá **160**

Telma Brandão

Pudim de Tapioca e Coco com Geleia de Manga, Maracujá e Gengibre **163**

Bruna Lazarini

***Brownie* de chocolate vegano** **167**

Letícia Fontes

Cajuzinho vegano **168**

Roberta Breves Losso

Pudim tropical **170**

Renata Flores Coelho Alonso

Pão de banana com canela **172**

Elaine Lima e Thaiane de Oliveira

Cookie **173**

Anna Clara Ferreira dos Santos, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade

Bolo de banana **175**

Anna Clara Ferreira dos Santos, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade

***Mousse* de caju vegano** **177**

Amanda Fonseca

Receitas Bebidas **179**

Refresco de repolho roxo e lavanda bicolor **180**

Clarissa Taguchi

SUMÁRIO

Smoothie de abacaxi, banana e coco **181**

Gabriela Elmor

Água saborizada com limão, abacaxi e hortelã **182**

Gabriela Elmor

Chá de abacaxi **183**

Josiane Vieira

Limonada suíça com leite de coco **184**

Josiane Vieira

Smoothie de banana e manga **185**

Josiane Vieira

Suco de tomate com laranja **186**

Amanda Pinto Fonseca

Suco verde **187**

Amanda Pinto Fonseca

Chá mate com laranja e manjericão **188**

Letícia Lacaz

Suco refrescante **189**

Juliana Vilar

Chá revigorante **190**

Juliana Vilar

Suco Aproveita **191**

Juliana Vilar

Suco de morango e melancia **192**

Maria Isabela Coutinho

Smoothie de frutas vermelhas **193**

Gabriela Elmor

Vitamina de frutinhas e coco **194**

Daniele Custódio

Smoothie de frutas amarelas **195**

Luiza Magalhães

SUMÁRIO

Especial Fim de Ano **196**

***Blend* de coco com abacaxi** **197**

Taíssa Lima

Cocada de abacaxi em fios de melado **199**

Taíssa Lima

Pasta com berinjela e cia **200**

Katia Cilene Tabai

Farofa de feijão torradinho **201**

Katia Cilene Tabai

Petisco de grão de bico dourado **203**

Katia Cilene Tabai

Aperitivo de feijão torradinho **205**

Katia Cilene Tabai

Estrela de Natal **207**

Ivete Alves

Bolo de reis **209**

Elaine Lima e Priscila Gottgtroy

Panetone **211**

Roberta Casaes e Laura Buarque

Bolo de frutas natalino sem glúten **213**

Roberto Marcílio

Bolo natalino de ora-pro-nóbis **215**

Mariana Zogaib

Rabanada e pastinha de cacau **217**

Luísa Miranda Matos

Farofa de Beterraba e couve **220**

Julia Caufour e Michelle Santiago

Banana frita no melado com pasta de amendoim **222**

Julia Caufour e Michelle Santiago

PREFÁCIO

"*Mangiare*", ou seja, comer é uma prática necessária para a sobrevivência de todos os organismos vivos; mas como seres humanos, dotados de consciência, somos capazes de atribuir à comida valores sociais, culturais e simbólicos. A comida marca a alternância de carnavais e quaresmas, jejuns e compulsões alimentares, tabus e transgressões; define a nossa identidade e o nosso pertencimento, é o meio através do qual vivemos muitas relações interpessoais: como dizia Roland Barthes (1989, p. 267) "comer é em todos os lugares e em todos os momentos um ato social".

A comida é um meio poderoso de intercâmbio e comunicação cultural, uma fonte de conhecimento do Outro e do Outro lugar; é uma forma de contato profundo entre diferentes culturas, porque comer a comida "estrangeira" significa abandonar temporariamente as próprias raízes culturais e incorporar literalmente o diferente de si. As hibridizações e cruzamentos alimentares caracterizam a dieta diária de uma parte crescente da população mundial. Toneladas de produtos agrícolas e alimentos embalados cruzam os céus, mares e estradas do mundo, conectando lugares distantes e fazendo pessoas convidadas de uma única grande mesa global. Nesta mesa virtual, porém, ainda hoje nem todos comem da mesma maneira: de um lado, mais de 800 milhões de pessoas passam fome e 2,3 bilhões não tem acesso a uma alimentação adequada; por outro lado, uma quantidade crescente de adultos (13,1%) e crianças menores de 5 anos (38,9 milhões, igual a 5,7%) é

PREFÁCIO

afetada pelo excesso de peso (FAO et al., 2021, p. 19), aumentando o risco seja das doenças relacionadas à obesidade, seja do seu impacto na sociedade e nos sistemas de saúde.

Por trás de cada alimento fresco ou embalado está o solo que nutriu as plantas e os animais, estão a água e o sol, há muitos homens e mulheres que trabalham duro, muitas vezes em condições difíceis e por muito pouco dinheiro. Devemos lembrar com mais frequência sobre quanta energia, trabalho e sacrifício – seja natural e humano - existe por trás de cada alimento que consumimos, considerando-o como um bem precioso comum. Ao contrário, um terço dos alimentos produzidos para consumo humano é perdido ou desperdiçado: cerca de 1,3 bilhão de toneladas por ano, dos quais 570 milhões de toneladas apenas em nível domiciliar, igual a 74 kg *per capita*, seja nos países de alta renda que naqueles de renda média baixa (UNEP, 2021, p. 4). Por todos esses motivos, evitar o desperdício de alimentos, comprar apenas o necessário, escolher produtos locais sustentáveis, é um imperativo ético, ambiental e social.

A pandemia de Covid-19 exacerbou nossa relação com os alimentos: nos contextos mais ricos, houve um forte aumento no consumo de alimentos, confirmando o papel reconfortante que a comida muitas vezes desempenha durante o sofrimento das pessoas; nos contextos mais difíceis, o acesso a uma alimentação saudável tem sido ainda mais complicado, com graves repercussões sobre a má alimentação e sobre o acesso a uma alimentação adequada.

PREFÁCIO

De acordo com FAO et al. (2021, p. 8), entre 2019 e 2020, cerca de 161 milhões a mais de pessoas passaram fome, com um aumento de 8,4% para 9,9%, após uma estabilidade de cinco anos.

Tudo isso distanciou a comunidade mundial de alcançar o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável n. 2 (Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhorar a nutrição e promover a agricultura sustentável), bem como de outros ODS que estão ligados à produção e ao consumo de alimentos: da energia à biodiversidade, da saúde às mudanças climáticas.

A comida é isso e muito mais: não é por acaso que milhões de páginas foram escritas sobre comida, por filósofos e ambientalistas, nutricionistas e geógrafos, antropólogos e chefs de destaque. O consumo de alimentos nos liga à natureza por meio de nossos corpos: é um vínculo forte, intenso, visceral, que envolve não apenas sentidos, memórias, tradições e patrimônios culturais, mas também sistemas de produção e consumo, políticas transescalares e relações de poder desiguais (Kneafsey et al., 2021). Justamente por estar relacionado a uma prática diária fundamental, comer pode se traduzir em um ato de responsabilidade, para que por meio de nossas escolhas alimentares possamos promover práticas e caminhos sustentáveis.

PREFÁCIO

Este livro vai justamente nessa direção: propor receitas fáceis, com ingredientes simples, que alimentem redes virtuosas de justiça ambiental e social, equivale a solicitar uma mudança radical de baixo, ou seja, partindo do que cada um pode fazer pela própria saúde, pela comunidade mundial e pela nossa Mãe Terra.

— Tiziana Banini, Universidade de Roma *"La Sapienza"* (Itália)

Tradução: Juliana Soares (tradutora de italiano pela JUCERN)

Barthes, R. The Rustle of Language, Berkeley-Los Angeles, University of California Press, 1989. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World, Rome, Food Agriculture Organization, 2021. Kneafsey, M.; Maye, D.; Holloway, L.; Goodman, M.K. Geographies of Food: an Introduction, London-New York-Dublin, Bloomsbury Publishing, 2021. UNEP, Food Waste Index Report 2021, Nairobi, United Nations Environment Programme, 2021.

O QUE É O VEG.A.N.?

O grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" é um projeto universitário de ensino, extensão e pesquisa criado pela professora Elaine Lima, da Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), em 2018, quando o grupo surgiu a partir da necessidade de um espaço para troca e aprendizado sobre o vegetarianismo que, até o momento, esteve pouco abordado dentro do curso de Nutrição.

Nesses três anos de vida do projeto, objetivando a possibilidade de disseminação de conhecimentos científicos a respeito do vegetarianismo e da tríade, a saber, nutrição, saúde e meio ambiente, buscamos formar uma rede de diálogos a respeito de uma alimentação mais saudável e sustentável entre nutricionistas e interessados nesse estilo de alimentação.

Conforme o vegetarianismo foi ganhando destaque e despertando interesse ao longo dos anos, o grupo Veg.A.N. (Alimentação e Nutrição Vegetariana) também foi crescendo. Este grupo de extensão que é formado por "muitas mãos", conta hoje com a colaboração de professores, alunos e profissionais de Nutrição e áreas como Educação Física, Medicina, Pedagogia, Ciências Ambientais, Ciências Biológicas e Engenharia de Alimentos e de Produção, além de alunos bolsistas e voluntários de Iniciação Científica e extensão de variadas áreas do conhecimento e Instituições de Educação Superior de todo o país.

O QUE É O VEG.A.N.?

Atualmente, temos desenvolvido ações educativas e compartilhado conteúdo informativo a partir de nossas redes sociais, como eventos, oficinas, bate-papos e mesas redondas com profissionais e parceiros de diferentes áreas, contando com a elaboração de cartilhas, boletins informativos e *e-books* de receitas gratuitas.

O grupo Veg.A.N., dentre outras iniciativas, ajuda a levar a mensagem do vegetarianismo cada vez mais longe, transformando conversas virtuais em impacto real para o meio ambiente e para as rotinas de centenas de pessoas que se identificam com a trilogia alimentação, saúde e meio ambiente.

— Gabriela Elmor e Vitória Alencar

Hortas urbanas como alternativa de combate à fome

Nos últimos anos a agricultura no Brasil vem crescendo de forma significativa. Em 2017, a agricultura proporcionou ao país destaque na economia nacional com o avanço de 13% no Produto Interno Bruto - PIB, graças a safra recorde de cerca de 238 milhões de toneladas de grãos produzidos. O Brasil é considerado o 3º maior exportador mundial de produtos agrícolas, dentre os quais se destacam: açúcar, café, etanol (originado da cana-de-açúcar) e, ainda, laranja (na forma de polpa) além, é claro, da soja e do milho (Dino, 2018). Mas, aliada à produção e exportação deve-se levar em conta a produção destinada ao consumo interno, ou melhor, à alimentação da população brasileira. Essa produção deve-se, principalmente, a atividade desenvolvida pela agricultura familiar que, até o último Censo divulgado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, que é responsável por mais de 70% dos produtos agrícolas que chegam às mesas dos brasileiros (IBGE, 2017).

Apesar desse crescimento representar um ponto positivo para a sociedade, a fome continua assolando a população brasileira, assim como a população ao redor do mundo (Ribeiro-Junior, 2021). O aumento da produção agrícola que trouxe lucros a vários países, ao mesmo tempo contribui de forma significativa para a crise ambiental que é intensificada a cada ano. E o resultado será, inevitavelmente, a queda da produção agrícola, bem como de vários produtos agricultáveis consumidos pela sociedade. Aqui devemos destacar dois aspectos importantes envolvidos nessa problemática: o uso intensificado de agrotóxicos e o desmatamento promovido para o crescimento de áreas para cultivo de monocultura. Ambos os aspectos têm grande

impacto na crise ambiental e precisamos entender o porquê.

As substâncias químicas constituintes dos agrotóxicos podem se acumular no solo fazendo com que este fique inutilizável para a cultura em questão, ou mesmo para outras culturas. Assim, os agricultores familiares também têm sua atividade comprometida pelo uso intenso de agrotóxicos e, consequentemente, têm sua produção reduzida, culminando na menor oferta dos produtos em feiras locais. No que tange ao problema do agronegócio, a falta de solo fértil traz como consequência a necessidade de mais áreas cultiváveis, culminando no segundo aspecto apresentado acima. O uso de novas áreas para cultivo requer a ocupação de áreas nativas, o que leva ao desmatamento de florestas ou de reservas protegidas. Sabe-se que as florestas contribuem para a absorção de gás carbônico, componente do efeito estufa, além de promover uma complexa interação com a atmosfera, promovendo a manutenção do clima, evitando as mudanças drásticas de temperatura (Harris et al. 2021; De Frenne et al. 2019).

Dessa forma, quanto menos florestas, a agricultura fica mais suscetíveis à exposição aos climas extremos o que, por si só, já caracteriza um desafio ao sistema de produção agrícola, como temos visto ao longo dos anos e, consequentemente, a distribuição de alimentos, trazendo à tona um problema inevitável, a fome.

Uma alternativa para o combate a fome nos grandes centros urbanos é a produção de hortas comunitárias, criadas para o benefício da sociedade local.

Hortas urbanas como alternativa de combate à fome

Essas hortas constituem uma importante estratégia de mobilização social que busca promover a produção de alimentação saudável para as comunidades, além, é claro, de promover integração e a prática de sustentabilidade. No Brasil, projetos vêm demonstrando o sucesso dessa prática que alia produtos cultiváveis importantes a saúde, segurança alimentar e sustentabilidade (Oliveira, 2021). Por serem elaboradas em pequenos espaços, contemplando fácil controle, não se faz necessário o uso de agrotóxicos permitindo aos moradores locais produzirem em escala suficiente para a utilização diária. Se aliadas de forma correta à agricultura familiar, as hortas urbanas poderiam constituir uma ferramenta e importante para o bem-estar social e redução da fome no país.

— César Luís Siqueira Junior

DINO – Divulgador de Notícias (2018). Setor agrícola é o impulsionador da economia nacional. Disponível em: https://exame.abril.com.br/negocios/dino/setor-agricola-e-o-impulsionador-da-economia-nacional/. Acesso em :04/06/2019. De Frenne, P., Rodríguez-Sánchez, F., De Schrijver, A., Coomes, D. A., Hermy, M., Vangansbeke, P., & Verheyen, K. (2015). Light accelerates plant responses to warming. Nature Plants, 1, 15110. Harris, N.L., Gibbs, D.A., Baccini, A. et al. (2021) Global maps of twenty-first century forest carbon fluxes. Nat. Clim. Chang., 11, 234–240. https://doi.org/10.1038/s41558-020-00976-6. OLIVEIRA, G.M. (2021) Hortas Urbanas: quando a sustentabilidade encontra a cidade. Pelotas: Editora e Gráfica Universitária. Ribeiro-Junior, S. R. (2021). A fome como processo e a reprodução social capitalista. Boletim Paulista de Geografia, 105, 15-39. IBGE. Sidra - Censo Agropecuário. Rio de Janeiro (2017). Disponível em: https://sidra.ibge.gov.br/. Acesso em 20 fev. 2021.

Das comilanças de fim de ano, um mato de dar água na boca!

Esta edição é uma obra extraordinária do Grupo VEG.A.N. idealizada com muito carinho para um momento tão especial de festas, comemorações, alegrias e muita paz!!! Nestas horas, a refeição sempre se faz presente. É também um momento de renovação e ousadia, para você buscar um mundo melhor e agraciar não só a si, como ao planeta, com preparações simples, saudáveis e sustentáveis. São receitas deliciosas, nutritivas, a um preço acessível. Em muitas delas, o "mato" está no prato!

É sobre este tal "mato" que gostaria de valorizar. Este termo vem representando neste livro as Plantas Alimentícias Não-Convencionais - PANC, ou plantas alimentícias da agrobiodiversidade são uma ou mais partes dos vegetais comestíveis, mas que, normalmente, não estão no cardápio do dia a dia, ora por não serem conhecidas, ora por serem desprezadas no preparo, ou ainda por estarem em estágios de maturação não convencionais de consumo. Em geral, as PANC têm limitada distribuição geográfica e são comercializadas fora dos sistemas e circuitos tradicionais de produção e circulação de alimentos, como redes de supermercados e hortifrutis. Portanto, algumas PANC podem ser encontradas à venda em feiras agroecológicas, orgânicas, ou em redes de comercialização direto com produtores e agricultores familiares.

O Brasil, possui uma das maiores biodiversidades do mundo, expressa pelos diferentes biomas, que trazem potenciais fontes de alimentos nutritivos e, principalmente uma grande pluraridade de espécies subutilizadas, como as

Das comilanças de fim de ano, um mato de dar água na boca!

PANC. Apesar disso, infelizmente uma grande parcela dos alimentos de consumo do nosso país é limitado a poucas espécies (alface, batata, tomate, etc). Logo, ao usar hortaliças ou frutas não-convencionais na alimentação, há algumas vantagens, pois proporciona versatilidade culinária e, aumento na variedade e na qualidade da dieta alimentar.

Muitos estudos, comprovam cientificamente, a riqueza nutricional e a diversidade de plantas que podem ser consumidas das mais diversas formas. Algumas trazem inclusive demonstrações de propriedades funcionais, ou seja, características que podem trazer benefícios ao organismo do indivíduo. O Veg.A.N. como grupo de pesquisa e extensão vem contribuindo também com estudos em muitas frentes, perante às ciências dos alimentos, da alimentação e da nutrição sobre os vegetais não-convencionais para o maior conhecimento de PANC e, ainda há muito a ser explorado.

A maioria dos consumidores de fato não conhece as PANC. Portanto, nosso maior incentivo e presente aqui é: propagar o conhecimento sobre algumas PANC, demonstrando que elas podem ser consumidas com uma culinária prática, simples e a um custo justo. Espero que este livro de receitas alcance uma proporção maior de consumidores e que este pode ser um gatilho inicial para você incluir as PANC em sua alimentação. Arrisque-se! Tenha o prazer de conhecer o desconhecido e/ou de reviver o esquecido com sabores, texturas e sensações extraordinárias!

Das comilanças de fim de ano, um mato de dar água na boca!

Faça uma boa receita, tenha um bom apetite, e estou certa que o "mato" que estarás levando para o prato será nutritivo, saudável e faz bem ao meio ambiente.

— Ellen Mayra Menezes Ayres

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não-convencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Brasília, DF, 2010. 92 p.

BOTREL, Neide et al. Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. Brazilian Journal of Food Technology, v. 23, 2020.

DA CUNHA, Manuela Alves et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais na perspectiva da promoção da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil. Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento , v. 10, n. 3, pág. e20610313306-e20610313306, 2021.

Aproveitamento Integral de Alimentos - Por que esse tema é tão relevante?

O desperdício de alimentos é um dos temas que vêm sendo trabalhados pela Organização das Nações Unidas (ONU) e tem apresentado desdobramentos diretos nos compromissos assumidos pelos países em marcos estratégicos internacionais. O documento "Transformando nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável", aprovada em 2015, reforça a importância dessa temática, por consistir em um plano de ações, que possui o objetivo de fortalecer a paz universal, composto por 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas, que visam erradicar a pobreza e promover vida digna para todos, dentro dos limites do planeta.

Dos 17 ODS, há o ODS-12, que visa "Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis", sendo contemplada na meta 12.3 que os países deverão, até 2030, "reduzir pela metade o desperdício de alimentos *per capita* mundial, nos níveis de varejo e do consumidor, e reduzir as perdas de alimentos ao longo das cadeias de produção e abastecimento, incluindo as perdas pós-colheita".

As Perdas e Desperdício de Alimentos (PDA) atingem, em menor ou maior grau, a todos os países. A produção de alimentos, resulta em consideráveis quantidades de resíduos, prejudicando o meio ambiente, caso o descarte não seja feito adequadamente.

O combate às PDA demanda um olhar diferenciado, tanto para as práticas produtivas, quanto para as de consumo, gerando mudanças que devem ser realizadas em toda a cadeia da produção alimentar. A falta de informações e conscientização sobre a composição

Aproveitamento Integral de Alimentos - Por que esse tema é tão relevante?

nutricional de cascas, talos, folhas e sementes promove um grande desperdício dos alimentos visto que, muitas vezes, não são tradicionalmente utilizados na alimentação.

Uma das principais mudanças necessária é conseguir transformar as PDA em algo útil novamente e reintroduzi-las na cadeia de valor. Dessa maneira, divulgar e estimular o desenvolvimento de preparações culinárias, que promovam o desenvolvimento de novos produtos, a partir do aproveitamento integral dos alimentos, torna-se uma opção propicia e aceitável na busca por alternativas que minimizem esse desperdício.

— Juliana dos Santos Vilar

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nações Unidas. 2015. Disponível em: https://sdgs.un.org/2030agenda. Acesso em: 03 de dezembro de 2021.

O alimento para além do nutriente

Já parou para pensar na complexidade do simples ato de se alimentar?

Comer é um ato inerente à vida!! Mas, é uma prática construída nas relações sociais, econômicas, políticas e culturais.

A comida está carregada de símbolos, sentidos e significados... Pense num alimento que para você traz aquele quentinho no coração...

Não ingerimos somente nutrientes, mas afeto, prazer, ansiedade, memórias, saúde, identidade.

Outro aspecto importante que envolve a nossa alimentação é a comensalidade, o compartilhamento dos alimentos.

Comer com regularidade e duração adequada em um ambiente harmônico, tranquilo e em companhia de alguém, favorece a nossa concentração no ato de comer, bem como reforça os laços familiares e sociais.

Já imaginou uma confraternização, seja ela qual for, sem compartilharmos uma boa comida e bebida?

Nós seres humanos, diferente dos demais seres vivos, escolhemos e preparamos os nossos alimentos combinados de uma forma particular, com cheiro, cor, temperatura, textura e sabor. Essa particularidade é intrínseca a nossa cultura, quem somos, de onde viemos, nossa história...

Por isso, saber preparar nosso próprio alimento nos torna autônomos, permite que sejam colocadas em prática as informações técnicas e amplia o conjunto de possibilidades na nossa alimentação.

O alimento para além do nutriente

A prática culinária, portanto facilita a reflexão e o exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação.

— Giane Moliari Amaral Serra

GARCIA, R.W.D. Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano. In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Orgs.). Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005. p. 211-225.

CASTRO, I. R. R. de et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. Revista de Nutrição, n.6, v.20, 2007.

MELO, E.A.; JAIME P.C.; MONTEIRO, C.A. Guia alimentar para a população brasileira [Internet]. 2014. Disponível em: http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf. Acesso em: 03 de dezembro de 2021.

BRASIL. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 1. Política social, Brasil.

Vamos começar?

Segundo o dicionário *Oxford*, cozinha é o compartimento de uma residência, restaurante ou bar, onde são preparados os alimentos. A cozinha é muito mais do que isso. Cozinha é lugar de afeto, de conversa boa, de intimidade, de se permitir errar e acertar, de contar segredos de todos os tipos, inclusive os culinários. É da cozinha que saem as melhores memórias afetivas, aqueles momentos que impregnam no nosso imaginário para o resto da vida.

E o alimento nesse contexto, o que significa? Significa a peça central para ser veículo para todas essas emoções criadas na cozinha. Ele é essencial para que essas experiências culinárias se tornem possíveis e marquem tantos momentos importantes. Também é fundamental que os alimentos sejam saudáveis e sustentáveis, pois sem dúvida trarão consigo mais saúde para quem os consome. Nesse contexto, escolher alimentos orgânicos permite uma preparação livre de substâncias agrotóxicas, que são maléficas para saúde. Em contrapartida, escolher alimentos da safra, garante mais sabor a preparação, além de torná-la mais sustentável e econômica.

É desse lugar recheado de emoções a serem compartilhadas que vamos abordar a seguir.

Para transformar uma cozinha nesse lugar capaz de transmitir tantos sentimentos, não precisa de muito. Aliás é bem mais simples do que imaginamos. A melhor maneira para quem está começando é buscar a simplicidade, ou seja, alimentos *in natura* e técnicas simples.

Um boa cozinha não precisa ser recheada de tecnologia.

Vamos começar?

Alguns eletrodomésticos e utensílios podem ser importantes no processo de cozinhar e trazer praticidade, além de economia de tempo e qualidade no preparo do alimento. Sendo assim, uma cozinha com um “bom” fogão, forno, liquidificador e processador garantem uma ampla variedade de aplicação de técnicas dietéticas. No que diz respeito aos utensílios, destes os melhores são aqueles que trazem conforto durante o uso, no entanto é importante que eles estejam em bom estado de qualidade para garantir seu bom funcionamento e evitar algum tipo de contaminação quando em contato com o alimento que está sendo preparado.

Neste sentido é necessário ter conhecimento sobre as formas de uso dos utensílios e equipamentos disponíveis para uso.

Quanto à conduta de higiene pessoal a ser seguida durante o preparo de alimentos, cabe:

- Utilizar avental que evite contato direto da roupa pessoal com alimento a ser preparado.
- Utilizar touca para conter os cabelos.
- Manter a higiene das mãos durante todo o processo de preparo dos alimentos.
- Evitar uso de brincos, pulseiras, anéis que possam contaminar os alimentos preparados.

Em relação à higiene ambiental a ser seguida durante o preparo de alimentos:

- Manter o local de manipulação dos alimentos limpo e organizado antes, durante e após o preparo dos alimentos.

Vamos começar?

- Não manipular alimentos crus e cozidos no mesmo local e ao mesmo tempo.
- Destinar um local para armazenamento dos resíduos dos alimentos durante o pré-preparo (remoção das partes não comestíveis dos alimentos como cascas, sementes e outros, se não puderem ser utilizados na preparação em questão) e ao término dessa etapa, descartá-los no lixo mais próximo antes de iniciar a próxima etapa do preparo.
- Higienizar os utensílios e equipamentos após o término do uso.

Por onde começar? (PLANEJAMENTO)

- Fazer uma lista dos ingredientes necessários para a experiência culinária escolhida para aquele dia.
- Comprar todos os ingredientes necessários, lembrando-se que, a qualidade deles será muito importante para o sucesso final da sua experiência.
- Separar todos os ingredientes nas quantidades necessárias, bem como os utensílios e equipamentos que serão necessário para execução da preparação (*mise in place*).
- Estimar o tempo destinado a execução da preparação e organizar as etapas de preparo durante esse período. Isso evita que algumas etapas sejam feitas mais rápido que o necessário e isso possa acarretar erros de execução.
- Ler atentamente o roteiro da preparação, antes de iniciá-la afim de que seja dirimida todas as possíveis dúvidas em quaisquer etapa do preparo.

Vamos começar?

- Pensar na apresentação da preparação antes do início da execução da receita, assim será possível planejar seu preparo baseado nisso. Por exemplo, se houver a intenção de servir "*soufle*", em porções individuais, escolha o recipiente adequado para que ele possa ir ao forno.
- Etapa mais importante: "Divirta-se durante o processo, perceba as emoções durante a jornada e seja feliz"!

— Luciana Ribeiro Trajano Manhães

Receitas Salgadas

Nhoque de Banana da Terra com Ragu da Casca do Fruto



Por Alcyr Viana

Rendimento: 5 porções

Preparo: 90 minutos

Custo Total: R$12,72



Ingredientes

Nhoque de Banana

- 1 colher de sopa cheia de açafrão da terra
- 1 colher de sopa cheia de azeite de oliva ou óleo
- 1 kg banana da terra
- 2 unidades de cardamomo
- ⅓ de xícara de chá de farinha de rosca
- ¼ xícara de chá de gengibre *in natura*
- 1 xícara de chá de cebola cortada em pedaços grandes
- ½ xícara de chá de cenoura em pedaços grandes
- ½ xícara de chá de talo de salsão cortado em pedaços grandes
- 3 folhas de louro
- 5 unidades de zimbro
- Pimenta de macaco ou do reino a gosto
- Sal a gosto

Nhoque de Banana da Terra com Ragu da Casca do Fruto

Por Alcyr Viana

Ingredientes

Ragu de Casca de Banana

- Casca de banana da terra retirada anteriormente
- Azeite a gosto
- Folhas de beldroega, serralha, caruru rasteiro e/ou ora-pro-nóbis a gosto
- 1 xícara de chá de cebola cortada em cubinhos
- ½ xícara de chá de cenoura cortada em cubinhos
- ½ xícara de chá de talo de salsão cortado em cubinhos
- 1 xícara de chá de extrato de tomate
- 10 folhas de manjericão
- 2 dentes de alho amassados
- Água suficiente para cocção
- Pimenta de macaco ou do reino a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Nhoque de Banana

- Colocar a banana na água quente com todos temperos descritos, com exceção do azeite, e cozinhe até ficar bem macia;
- Colocar as bananas em um escorredor para esfriar

Nhoque de Banana da Terra com Ragu da Casca do Fruto

Por Alcyr Viana

Modo de Preparo

e eliminar o máximo de líquido;

- Assim que estiver completamente em temperatura ambiente, colocar em um recipiente, amassar e acrescentar a farinha de rosca e os azeites até obter uma massa homogênea e que não grude na mão;

- Deixar em plástico filme na geladeira por cerca de 30 minutos;

- Fazer tiras com a massa, cortar em cubinhos e reservar;

- Esquentar uma frigideira com um pouco de azeite ou óleo e colocar os cubinhos para grelhar, virando-os assim que começarem a criar uma crosta dourada;

- Colocar o ragu no nhoque somente quando for servir para não perder a crocância.

Ragu de Casca de Banana

- Refogar em azeite quente a cebola, o salsão, a cenoura e o alho;

- Acrescentar a casca da banana picada e refogar por alguns minutos;

- Colocar extrato de tomate e os demais temperos;

- Acrescentar a água quente e deixar cozinhar. Assim que o molho começar a ficar mais espesso,

Nhoque de Banana da Terra com Ragu da Casca do Fruto

Por Alcyr Viana

Modo de Preparo

acrescentar o manjericão e as demais folhas de PANC (Planta Alimentícia Não Convencional) e desligar o fogo;
- Verificar o sal e a pimenta.

Sugestões de acompanhamento: castanhas torradas trituradas.

Baião com Feijão Guandu



Por Barbara Leandro

Rendimento: 4 porções

Preparo: 30 minutos

Custo Total: R$20,00



Ingredientes

- 2 copos americanos de arroz branco (400 g)
- 2 copos americanos de feijão guandu verde pré-cozidos (300 g)
- 1 unidade média de cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Óleo ou azeite
- 1 unidade de tomate maduro picado
- Coentro, cheiro-verde, cebolinha, pimenta de cheiro verde, pimentão
- 2 unidades de pequi
- Água
- Sal a gosto

Baião com Feijão Guandu

Por Barbara Leandro

Modo de Preparo

- Colocar o óleo/azeite e a cebola para aquecer em uma panela;
- Em seguida, adicionar o alho e esperar dourar;
- Acrescentar o guandu e os pequis e mexer;
- Adicionar água e deixar ferver;
- Colocar os demais ingredientes na panela para cozinhar (arroz, coentro, pimenta de cheiro, pimentão, cebolinha, tomate e o sal);
- Deixar a água secar;
- Caso o arroz ainda não esteja cozido, colocar um pouco mais de água e deixar secar;
- Após feito, servir.

Bolinho de Peixinho de Horta com Pesto de Coentro com Amendoim



Por Fernanda Travassos de Castro

Rendimento: 6 porções

Preparo: 240 minutos

Custo Total: R$16,45



Ingredientes

Bolinho de Peixinho de Horta

- 7 unidades de batata baroa/mandioquinha pequenas (400 g)
- 20 folhas de peixinho da horta
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho
- ½ unidade de cebola branca média (85 g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem (52 mL)
- 3 colheres de chá de sal refinado iodado
- ½ molho de salsa fresca (40 g)
- ½ molho de cebolinha fresca (40 g)
- 2 colheres de chá de pimenta do reino em pó
- 1 xícara de chá de óleo de soja (240 mL)

Bolinho de Peixinho de Horta com Pesto de Coentro com Amendoim

Por Fernanda Travassos de Castro

Ingredientes

- 40 g ou 2 colheres de sopa de farinha (refinada) de trigo

Molho pesto

- 50 g ou ½ xícara de amendoim torrado e sem pele
- 5 g ou 15 folhas de coentro selvagem
- 1 folha de couve-manteiga
- 250 mL ou 1 xícara de chá de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de chá de sal refinado iodado
- 1 dentre de alho fresco
- 1 colher de chá de pimenta do reino em pó

Modo de Preparo

Bolinho de peixinho de horta

- Higienizar todas as hortaliças (mandioquinha, salsa, coentro, couve, cebola, cebolinha, peixinho de horta, salsa) antes de iniciar o preparo da receita;
- Separar todos os ingredientes em recipientes, de acordo com as quantidades determinadas acima, assim como todos os utensílios que serão necessários

Bolinho de Peixinho de Horta com Pesto de Coentro com Amendoim

Por Fernanda Travassos de Castro

Modo de Preparo

para a elaboração da receita, como talheres e panelas. Essa organização ajudará a otimizar o tempo e a eficiência do preparo da receita;

- Cozinhar a mandioquinha por 15 minutos em fogo médio (200ºC) ou até que ela fique macia, o que poderá ser verificado espetando um garfo após os 15 minutos de cozimento. Quando estiver macia, desligar o fogo, desprezar a água do cozimento e amassar as batatas com casca ainda quentes com duas colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem e sal. Reservar;
- Em uma panela ou frigideira, aquecer em fogo baixo (150ºC) 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem e refogar a cebola já picada em cubinhos pequenos;
- Adicionar 1 folha de louro, 1 colher de chá de sal e 1 colher de chá de pimenta do reino moída;
- Em seguida, adicionar um dente de alho e as folhas de peixinho de horta em tirinhas bem finas e refogar por 2 minutos;
- Desligar o fogo e reservar;
- Misturar o refogado à massa de batata baroa ou

Bolinho de Peixinho de Horta com Pesto de Coentro com Amendoim

Por Fernanda Travassos de Castro

Modo de Preparo

mandioquinha e adicionar as folhas de salsa e cebolinha picadas. Reservar e guardar por 3 horas na geladeira;

- Em um refratário, despejar a farinha de trigo, separe ½ colher de sopa de azeite de oliva para ajudar a enrolar as bolinhas, para que, elas não grudem nas mãos no momento que for enrolar;
- Aquecer em fogo médio (200ºC) uma xícara de chá de óleo de soja e vá fritando e virando com a ajuda de um garfo, até que, os bolinhos fiquem com a superfície levemente dourada;
- Servir ainda quente.

Molho pesto

- Misturar em um copo de liquidificador as folhas do coentro selvagem, o amendoim, o azeite de oliva extravirgem, o sal,a pimenta do reino e o dente de alho;
- Triturar por dois minutos ou o suficiente para a formação de um creme homogêneo e, bem verdinho. Se achar necessário, adicionar mais um pouquinho de sal.

Quibe de Abóbora com Espinafre

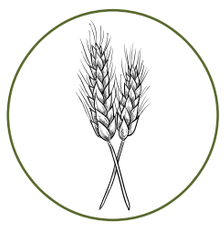


Por Gabriela Elmor

Rendimento: 8 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$13,55







Ingredientes

- 2 xícaras de chá cheias de trigo para kibe (250 g)
- 3 xícaras de chá de água fervente (700 mL) ou o suficiente para cobrir o trigo
- 1 unidade de cebola média
- 1 xícara de chá cheia de abóbora cabotiá cozida e amassada (235 g)
- ½ xícara de chá de folhas de hortelã higienizadas (15 g)
- 1 xícara de chá de espinafre refogado (30 g)
- Sal a gosto
- Azeite de oliva

Quibe de Abóbora com Espinafre

Por Gabriela Elmor

Modo de Preparo

- Em uma vasilha funda, cobrir o trigo com a água fervente, tampar e deixar descansar por 30 minutos, até que a água desapareça;
- Descascar a abóbora, cortar em cubos e colocar para cozinhar com pouca água. Quando estiver cozida, escorrer totalmente, amassar com um garfo e reservar;
- Refogar o espinafre e reservar;
- Bater no liquidificador uma cebola média descascada e cortada, ½ xícara de hortelã lavado e escorrido, uma colher de café de sal e duas colheres de sopa de azeite de oliva até virar um creme;
- Juntar o trigo, o purê de abóbora e o espinafre e adicionar o tempero batido no liquidificador;
- Misturar bem até agregar os ingredientes;
- Untar um pirex, tabuleiro médio ou forminhas de *cupcake* com azeite e colocar a massa, pressionando com um garfo no fundo do recipiente;
- Opcional: colocar metade da massa, rechear com queijo vegano ralado ou em fatias e cobrir com o restante da massa pressionando, levemente, com o garfo;
- Fazer recortes superficiais com a faca (conforme

Quibe de Abóbora com Espinafre

Por Gabriela Elmor

Modo de Preparo

está na foto), adicionar um fio de azeite de oliva por cima e levar para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar;
- Ao retirar do forno, enfeitar com folhas frescas de hortelã e mais um fio de azeite e levar direto para a mesa.

Sugestões de acompanhamento: arroz colorido com legumes e salada de folhas.

Bolinho de Bicalhau



Por João Wandick

Rendimento: 5 porções

Preparo: 12 horas (remolho) + 60 minutos

Custo Total: R$17,00



Ingredientes

- 2 xícaras de chá cheias de grão de bico cozido (300 g)
- 1 unidade de batata inglesa grande cozida (250 g)
- 1 unidade de cebola picada (120 g)
- Salsa picada
- 1 colher de sobremesa cheia de alho em pó
- 1 colher de chá cheia de cominho em pó
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 4 folhas de alga nori
- 1 xícara de farinha de aveia (80 g)

Bolinho de *Bicalhau*

Por João Wandick

Modo de Preparo

- Após 12 horas de remolho, cozinhar o grão de bico por 20 minutos em panela de pressão;
- Cozinhar a batata inglesa descascada com 1 folha de alga nori na água (isso fará com que a batata já cozinhe com o gosto da alga);
- Amassar o grão de bico e a batata cozida com o garfo;
- Acrescentar alho em pó, cebola picada, noz moscada, pimenta do reino, sal e as três folhas de alga nori picada em pedaços pequenos na batata e no grão de bico amassados com o garfo;
- Misturar todos os ingredientes;
- Acrescentar 1 xícara de farinha de aveia aos poucos até a massa ficar em ponto de enrolar;
- Passar azeite de oliva na mão para moldar os bolinhos de *bicalhau* de, aproximadamente, 25 g cada um;
- Colocar na A*irfryer* em potência de 200°C até ficarem corados.

Lasanha de Berinjela



Por Leticia Lacaz

Rendimento: 8 porções

Preparo: 150 minutos

Custo Total: R$20,00



Ingredientes

- 2 unidades médias de berinjela limpas e cortadas em fatias circulares e finas
- Sal a gosto
- Azeite de oliva, o quanto baste
- 8 unidades de tomates italianos maduros sem sementes, picados
- 1 dente de alho picado
- ½ unidade de cebola grande picada
- Pimenta do reino a gosto
- Folhas frescas de manjericão a gosto
- 400 g de queijo vegetal de preferência (opcional)

Lasanha de Berinjela

Por Leticia Lacaz

Modo de Preparo

- Em uma travessa, temperar as fatias de berinjela com sal e aguardar por aproximadamente 30 minutos, até que as fatias liberem água;
- Untar uma frigideira com azeite de oliva;
- Com a frigideira quente, grelhar as fatias de berinjela até ficarem macias;
- Reservar as fatias de berinjela grelhadas;
- Em uma panela larga, aquecer azeite de oliva suficiente para cozinhar a cebola;
- Cozinhar a cebola até adquirir uma leve cor dourada;
- Adicionar o alho, mexendo com cuidado para não queimar por aproximadamente 1 minuto;
- Acrescentar os tomates e cozinhar em fogo baixo, até o molho adquirir consistência;
- Temperar o molho com sal a gosto;
- Acrescentar pimenta do reino a gosto;
- Adicionar as folhas de manjericão e cozinhar até que, se sinta a fragrância delas. Reservar;
- Em uma assadeira, montar a lasanha intercalando o molho de tomate com as fatias de berinjela e o queijo de preferência (opcional);
- Assar em forno a 260ºC até dourar.

Fininha de Ora-pro-nóbis



Por Lia Helena

Rendimento: 16 porções

Preparo: 150 minutos

Custo Total: R$40,00



Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (400 g)
- 1 colher de chá de sal (5 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)
- ½ xícara de chá de água quente (100 mL)
- ½ xícara de chá de óleo da preferência* (100 mL)

Recheio

- 1 colher de sopa cheia de água
- 2 talos de alho-poró com as folhas
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 8 folhas de ora-pro-nóbis

Cobertura

- 3 ovos vegetais ou 3 colheres de sopa de linhaça hidratada

Fininha de Ora-pro-nóbis

Por Lia Helena

Ingredientes

- 5 colheres de sopa cheias de tapioca (100 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)
- ½ xícara de chá de bebida vegetal (100 mL)
- 12 folhas de ora-pro-nóbis

Modo de Preparo

Massa

- Misturar os ingredientes secos em uma travessa;
- Misturar o óleo vegetal e a água quente e adicionar na primeira mistura;
- Mexer até formar uma massa homogênea e macia;
- Deixar descansar até o preparo do recheio e cobertura.

*O óleo vegetal poderá ser substituído por outra gordura de sua preferência, contanto que seja líquida ou derretida. Se a massa ficar seca por variação da farinha de trigo integral, opte por acrescentar um pouco mais de água para deixá-la macia e fácil de manusear.

Recheio

- Aquecer a água e adicionar a cebola e o alho-poró

Fininha de Ora-pro-nóbis

Por Lia Helena

Modo de Preparo

picados, o sal e a pimenta;
- Refogar por oito minutos;
- Misturar as folhas de ora-pro-nóbis depois do fogo desligado;
- Reservar.

Cobertura

- Colocar os quatro primeiros ingredientes em uma travessa e bater com um garfo e reservar;

Montagem da Fininha de ora-pro-nóbis

- Utilizar uma forma de fundo removível e forrar com a massa no fundo e nos lados sem deixar fissuras;
- Espalhar o recheio e deitar as folhas de ora-pro-nóbis e regar com a cobertura;
- Colocar para assar em forno regular em 180°C por trinta a quarenta minutos;
- Retirar da forma e servir com molho cremoso de sua preferência.

Desfiado de Jaca ("carne" de jaca)



Fotógrafa: Mariana Bastos/ Assistentes de fotografia: André Cezar e Marianna Esteves/ Edição de fotos: Ismael Lourenço

Por Marianna Esteves

Rendimento: 5 porções

Preparo: 50 minutos

Custo Total: R$5,60



Ingredientes

- 500 g de jaca verde crua com caroço e casca
- 5 copos americanos cheios de água
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva
- 1 unidade pequena de cebola (100 g)
- 2 dentes grandes de alho
- 1 folha grande de louro
- 3 colheres de sopa cheias de molho de tomate
- ¼ de colher de café de pimenta do reino moída ou em pó
- ½ colher de café de cúrcuma em pó
- ½ colher de café de páprica defumada
- ½ colher de café de *curry* em pó
- 2 colheres de sopa cheias de suco de limão
- ½ colher de sopa de sal

Desfiado de Jaca ("carne" de jaca)

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Pré-preparo

- Higienizar em hipoclorito de sódio, por 15 minutos, a jaca verde, a cebola, o alho, o louro, o limão e o cheiro verde;
- Porcionar e reservar a jaca verde e o suco do limão;
- Descascar, picar em cubos pequenos e reservar a cebola e o alho;
- Picar e reservar o cheiro verde.

Cozimento da jaca verde

- Colocar em uma panela de pressão de tamanho médio toda a jaca verde e 5 copos (1 L) de água;
- Tampar a panela de pressão e levar ao fogo alto;
- Aguardar a panela pegar pressão para abaixar o fogo ao mínimo. Cozinhar a jaca verde por 10 minutos no fogo baixo, contando o tempo somente após a panela pegar pressão;
- Desligar o fogo e guardar a pressão da panela sair;
- Abrir a panela de pressão, escorrer a água esperar a jaca verde cozida esfriar;
- Retirar a casca e os caroços da jaca verde cozida, desfiar e reservar.

Desfiado de Jaca ("carne" de jaca)

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Preparo da carne de jaca verde desfiada

- Levar ao fogo médio, uma panela de tamanho médio, com o azeite de oliva;
- Adicionar a cebola ao azeite já quente e, quando dourar, adicionar o alho e refogar por 2 minutos;
- Adicionar ao refogado de alho e cebola a jaca verde cozida e desfiada e, também, o louro, o molho de tomate, a pimenta do reino, a cúrcuma, a páprica defumada, o *curry*, o suco de limão e o sal;
- Refogar todos os ingredientes da panela por 5 minutos ou até que esquente bem;
- Adicionar o cheiro verde picado e misturar à carne de jaca verde;
- Desligar o fogo e ajustar os temperos e sal, caso necessário, considerando que, serão incorporados, outros ingredientes ao preparo;
- Retirar o louro e transferir a carne de jaca pronta para um refratário médio;
- Servir/reservar a carne de jaca pronta.

Farofa de Castanha de Jaca



Fotógrafa: Mariana Bastos/ Assistentes de fotografia: André Cezar e Marianna Esteves/ Edição de fotos: Ismael Lourenço

Por Marianna Esteves

Rendimento: 6 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$11,00



Ingredientes

- 1 xícara de chá nivelada de caroço de jaca cru
- 2 ½ copos americanos de água
- 8 colheres de sopa cheias de azeite
- 1 unidade pequena de cebola (100 g)
- 2 dentes de alho grandes
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 1 ½ xícara de chá de farinha de mandioca torrada

Modo de Preparo

Pré-preparo

- Higienizar a cebola e o alho por 15 minutos em hipoclorito de sódio;
- Descascar a cebola e o alho;
- Picar em cubos pequenos a cebola e o alho;
- Reservar a cebola e o alho picados.

Farofa de Castanha de Jaca

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Preparo da castanha de jaca

- Colocar numa panela de pressão, de tamanho pequeno, todo o caroço de jaca e toda a água;
- Tampar a panela de pressão e levar ao fogo alto;
- Aguardar a panela pegar pressão para abaixar o fogo ao mínimo;
- Cozinhar, no fogo baixo, os caroços de jaca por 10 minutos, contando o tempo somente após a panela pegar pressão;
- Desligar o fogo e aguardar a pressão da panela sair;
- Abrir a panela de pressão e escorrer a água;
- Esperar os caroços de jaca amornarem para descascá-los, cuidadosamente;
- Picar os caroços de jaca em pedaços médios e de maneira irregular e reservar;

Preparo da farofa

- Levar ao fogo médio, uma panela de tamanho médio, com 4 colheres de sopa (60 mL) de azeite;
- Adicionar a cebola e os caroços picados ao azeite já quente;
- Dourar a cebola e os caroços de jaca até estarem crocantes.

Farofa de Castanha de Jaca

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

- Adicionar o alho e 4 colheres de sopa (60 mL) de azeite à cebola e aos caroços de jaca e refogar até que doure;
- Adicionar toda a farinha de mandioca torrada e o sal aos ingredientes da panela e misturar;
- Torrar a farinha de mandioca junto com os demais ingredientes por aproximadamente 10 minutos, mexendo sem parar;
- Desligar o fogo e ajustar o sal, caso necessário;
- Transferir a farofa de castanha de jaca para uma cumbuca de tamanho médio;
- Servir.

Observações

- Os caroços de jaca são uma opção ótima para a alimentação vegetariana devido a sua versatilidade e custo baixo, substituindo castanhas e oleaginosas, e podendo entrar em diversas receitas;

- Lembre-se de reservar as cascas da cebola e do alho para fazer um caldo de legumes posteriormente.

Farofa de Castanha de Jaca

Por Marianna Esteves

Observações

- É possível reproduzir a receita, utilizando a farinha de milho flocão, normalmente utilizada para fazer o cuscuz de milho, comumente consumido no nordeste brasileiro;

- A mesma quantidade de caroço de jaca cozido e sem casca, utilizado nessa receita, pode ser batido com 500 mL de água quente, dando origem a bebida vegetal de sabor neutro;

Sugestões de acompanhamento: servir com arroz, salpicão, *fricassê*, carne de jaca desfiada e carne louca de casca de banana.

Fricassê de Jaca Verde



Fotógrafa: Mariana Bastos/ Assistentes de fotografia: André Cezar e Marianna Esteves/ Edição de fotos: Ismael Lourenço

Por Marianna Esteves

Rendimento: 7 porções

Preparo: 75 minutos

Custo Total: R$11,05



Ingredientes

- 3 ½ xícaras de chá de carne de jaca verde temperada
- 2 ½ copos americanos cheios de água
- 1 colher de sopa cheia de azeite
- 1 unidade pequena de cebola (100 g)
- 1 dente grande de alho
- 1 folha grande de louro
- ½ colher de café rasa de pimenta do reino
- ¼ de colher de café rasa de noz moscada ralada ou em pó
- ½ colher de sopa de sal
- 2 unidades grandes de cravo da índia
- 2 colheres de sopa cheias de polvilho doce
- 1 unidade pequena de inhame (100 g)
- 1 xícara de chá cheia de milho

Fricassê de Jaca Verde

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Pré-preparo

- Higienizar em hipoclorito de sódio, por 15 minutos, a cebola, o alho, o louro e o inhame e reservar;
- Porcionar, descascar, cortar em 4 partes iguais e reservar o inhame;
- Descascar, picar em cubos pequenos e reservar a cebola e o alho.

Preparo do leite de milho e inhame

- Colocar em uma panela de pressão, de tamanho pequeno, a água e o inhame cortado;
- Tampar a panela e levar ao fogo alto;
- Aguardar a panela pegar pressão para abaixar o fogo ao mínimo;
- Cozinhar, no fogo baixo, por 3 minutos.
- Desligar o fogo e esperar a pressão da panela sair e a água do cozimento amornar;
- Abrir a panela de pressão e transferir o inhame e toda a água morna da panela para um liquidificador;
- Adicionar ao liquidificador o milho e o polvilho doce e bater até que os ingredientes estejam homogêneos;
- Reservar o leite de milho e inhame.

Fricassê de Jaca Verde

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Preparo do *fricassê*

- Ligar o forno a 250°C, ou na temperatura máxima do forno;
- Levar ao fogo médio, uma panela de tamanho médio, o azeite;
- Adicionar a cebola e o alho ao azeite já quente e refogar até que fique translúcida;
- Abaixar o fogo ao mínimo e adicionar na panela o leite de milho e inhame, a folha de louro, o sal, a pimenta do reino, a noz moscada e os cravos;
- Misturar os ingredientes da panela rapidamente e sem parar;
- Cozinhar o molho por 5 minutos, ainda misturando, e retirar o louro e os cravos do molho;
- Adicionar a carne de jaca verde já pronta ao molho da panela e misturar os ingredientes, rapidamente, e sem parar;
- Cozinhar o *fricassê* por 5 minutos, ainda misturando e no fogo;
- Desligar o fogo e ajustar o sal, caso necessário;
- Transferir o *fricassê* de jaca verde para uma travessa retangular de tamanho médio, com medidas aproximadas de 30x18 centímetros;
- Levar ao forno e assar por 30 minutos ou, até que, fique dourado.

Fricassê de Jaca Verde

Por Marianna Esteves

Observações

- A jaca verde cozida é um ingrediente bastante versátil, de baixo custo e sabor neutro. Apesar desta estar ainda verde, não possui nenhuma cica (gosto adstringente das frutas verdes), gosto residual de um alimento verde ou algum vestígio do sabor da jaca madura. Este ingrediente possibilita que, através dos temperos, a preparação tenha o sabor desejado pelo cozinheiro, não comprometendo o resultado final de nenhuma maneira;

- Interessante guardar as cascas do alho e cebola que podem gerar bons caldos para enriquecer futuras preparações;

- Guarde os caroços cozidos da jaca para consumir como castanha, ou para preparar outras receitas que levariam castanhas;

- O polvilho doce, além de possuir um sabor que remete ao queijo de leite de vaca, tem a função de auxiliar na textura da receita, já que este ingrediente confere elasticidade ao creme preparado. Após o *fricassê* estar assado e mais concentrado, ou seja, com menos.

Salpicão de Jaca Verde



Fotógrafa: Mariana Bastos/ Assistentes de fotografia: André Cezar e Marianna Esteves/ Edição de fotos: Ismael Lourenço

Por Marianna Esteves

Rendimento: 6 porções

Preparo: 40 minutos

Custo Total: R$17,20



Ingredientes

- 2 xícaras de chá niveladas de carne de jaca verde temperada
- ½ unidade pequena de inhame (50 g)
- 1 copo americano cheio de água
- 2 colheres de sopa cheias de azeite
- 1 dente de alho pequeno
- ¼ de colher de café de pimenta do reino
- 1 colher de sopa cheia de suco de limão
- ¼ de colher de sopa de sal
- 1 unidade média de cenoura (150 g)
- ½ lata sem o líquido ou ½ xícara de chá de milho
- ½ lata sem o líquido ou ½ xícara de chá de ervilha
- ½ xícara de chá nivelada de passas escuras

Salpicão de Jaca Verde

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Pré-preparo

- Higienizar em hipoclorito de sódio, por 15 minutos, o alho, o limão, o inhame e a cenoura e reservar;
- Porcionar o suco do limão e o inhame e reservar os ingredientes;
- Descascar o alho, o inhame e a cenoura. Cortar o inhame em 2 partes iguais, ralar a cenoura e reservar.

Maionese de inhame

- Colocar em uma panela de pressão, de tamanho pequeno, o inhame e a água;
- Tampar a panela de pressão e levar ao fogo alto;
- Aguardar a panela pegar pressão para abaixar o fogo ao mínimo;
- Cozinhar, no fogo baixo, por 3 minutos, e desligar o fogo;
- Reservar 3 colheres de sopa (45 mL) da água do cozimento do inhame e escorrer a água da panela;
- Transferir o inhame cozido para um liquidificador/*mixer* e adicionar o azeite de oliva, o suco de limão, a pimenta do reino moída, o sal, o alho e a água do cozimento do inhame reservada anteriormente;

Salpicão de Jaca Verde

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

- Bater no liquidificador/*mixer* até que os ingredientes se tornem um creme liso e reservar.

Salpicão

- Colocar a carne de jaca verde, a cenoura ralada, o milho, a ervilha, a maionese de inhame e as passas em um recipiente grande;
- Misturar os ingredientes até que estejam bem distribuídos e cobertos pela maionese;
- Ajustar o sal, caso necessário;
- Transferir o salpicão para uma travessa média ou um prato fundo grande, ambos com cores que realcem o alimento;
- Levar a geladeira por 1 hora e servir.

Patê de Monguba



Por Marianna Vidal, Thadia Turon e Bruna Peres

Rendimento: 10 porções

Preparo: 40 minutos

Custo Total: R$8,02



Ingredientes

- 34 unidades de castanha de monguba (600 g)
- 2 dentes de alho médios
- 1 unidade grande de limão
- 1 colher de sopa rasa de *chimichurri* desidratado (15 g)
- 1 colher de sopa rasa ou 15 g de cúrcuma em pó (15 g)
- Sal a gosto
- ½ xícara de chá de água quente (60 mL)
- 10 colheres de sobremesa de azeite de oliva (100 mL)

Modo de Preparo

- Higienizar as castanhas de monguba;
- Cozinhar as castanhas de monguba em uma panela

Patê de Monguba

Por Marianna Vidal, Thadia Turon e Bruna Peres

Modo de Preparo

com água para cobrir durante 20 minutos;

- Descascar as castanhas depois de cozida e, para facilitar, fazer um corte e apertar a casca;
- Espremer o limão no liquidificador/processador;
- Adicionar as mongubas descascadas, o azeite, os dentes de alho, o *chimichurri* e a cúrcuma e bater;
- Adicionar a água quente e o sal a gosto aos poucos, e bater tudo até ficar homogêneo;
- Acomodar em um pote/cumbuca e servir com torradas, pães ou em saladas.

Batata Palha



Por Sonja Salles

Rendimento: 1 porção

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$0,25



Ingredientes

- 450 g de batatas com casca raladas no ralo grosso (aproximadamente 2 batatas grandes)

Modo de preparo

- Depois da desinfecção das batatas;
- Ralar as batatas com casca no ralo grosso;
- Lavar as batatas para retirar boa parte do amido e secar bem em pano seco;
- Colocar as batatas raladas espalhadas em uma assadeira sem sobrepor, pincelar azeite e sal;
- Assar em forno alto (200°C) por 7 minutos em média;
- Virar as batatas e assar por mais 3 minutos ou até ficarem crocantes e douradas.

Salpicão Festivo



Por Sonja Salles

Rendimento: 7 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$4,25



Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de casca de abóbora ralada no ralo grosso (140 g)
- 1 ¾ xícara de chá de cenoura ralada com casca no ralo grosso (150 g)
- 1 ½ xícara de chá de repolho roxo em fatias finas (100 g)
- ½ xícara de chá de talos de salsão em fatias finas (65 g)
- Folhas de salsão picadas finamente (corte areia) a gosto
- 1 unidade de cebola roxa cortada em fatias finas em meia lua (100 g)
- 7 colheres de sopa cheias de mostarda (110 g)*
- 2 colheres de sopa de azeite (20 mL)
- Raspas da casca de 1 limão
- Sal a gosto

Salpicão Festivo

Por Sonja Salles

Ingredientes

- Pimenta-do-reino a gosto
- Passas opcional e a gosto
- Palha de batata opcional e a gosto

Modo de Preparo

- Aferventar a casca da abóbora ralada por 3 minutos;
- Juntar todos os legumes, temperar com azeite, raspas da casca do limão, sal e pimenta do reino e acrescentar a maionese;
- Na hora de servir, acrescentar as folhas de salsão salpicadas por cima. Servir frio.

Observação

Mostarda caseira

100 g de mostarda em grão, 100 mL de vinho branco, 100 mL de vinagre de maçã, 3 colheres de sopa de melado de cana, sal e 1 colher de café de cúrcuma;

Colocar tudo dentro de um vidro fervido e colocar um *perfex* como tampa por 3 dias em temperatura ambiente. Depois, bater e colocar para refrigerar.

Empadão de Jaca



Por Amanda Franco

Rendimento: 2 porções

Preparo: 110 minutos

Custo Total: R$14,75



Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de chá de aveia (160 g)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (120 g)
- 1 xícara de chá de amido de milho (150 g)
- ½ colher de chá de sal (2,5 g)
- ½ xícara de chá de óleo (100 mL)

Recheio

- 1 prato de sobremesa cheio de jaca desfiada/ carne de jaca (200 g)
- 4 unidades de tomate para o molho (300 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (10 mL)
- 2 colheres de sopa de cebola picada (30 g)
- ½ colher de chá de alho amassado (5 g)
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas para temperar a gosto
- ¾ de xícara de chá de água

Empadão de Jaca

Por Amanda Franco

Ingredientes

Para dourar

- 1 colher de chá de azeite (5 mL)
- 1 colher de chá do molho da jaca (5 mL)

Modo de Preparo

Recheio

- Colocar o azeite de oliva em uma panela, em seguida colocar a cebola e o alho amassado;
- Refogar tudo até dourar;
- Adicionar a carne de jaca desfiada, o tomate, sal, pimenta e ervas frescas. Cozinhar por 15 minutos;

Massa

- Em um recipiente, misturar a aveia, o trigo, o amido de milho e o sal;
- Adicionar o óleo e mexer até formar uma farofa;
- Mexer a massa adicionando aos poucos ¾ de xícara de chá de água.

Montando o empadão

- Em uma assadeira média, colocar a metade da massa, formando a base do empadão e as bordas;
- Pressionar com a ponta dos dedos para firmar bem

Empadão de Jaca

Por Amanda Franco

Modo de Preparo

no fundo;
- Adicionar o recheio;
- Para cobrir a torta, forrar um pedaço da mesa com filme plástico e esticar a outra parte da massa com um rolo;
- Colocar a massa esticada por cima do empadão e fechar unindo as laterais;
- Para dourar, pincelar sobre a massa uma mistura de 1 colher de chá de azeite e 1 colher de chá de molho de tomate;
- Assar no forno a 180°C por 40 minutos.

Sugestão de acompanhamento: salada verde.

Abacatonese



Por Ana Carolina Veiga

Rendimento: 10 porções

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$ 3,75



Ingredientes

- 1 unidade pequena de abacate maduro (cerca de 250 g)
- 1 colher de sopa de azeite (8 g)
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de Preparo

- Retirar a polpa do abacate;
- Colocar todos os ingredientes em um liquidificador/*mixer* e bater até que a mistura esteja homogênea;
- Servir;
- Guardar na geladeira e consumir em até 4 dias.

Salada colorida de grãos com molho de inhame

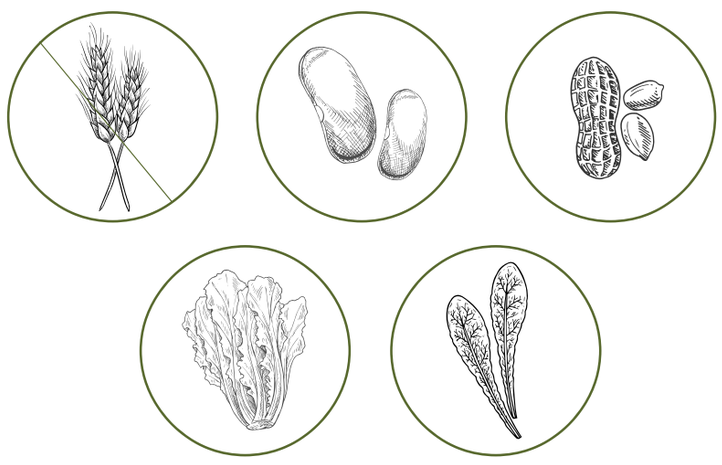


Por Bruna Lazarini

Rendimento: 10 porções

Preparo: 150 minutos

Custo Total: R$14,75



Ingredientes

- 1 xícara de feijão macassar ou verde ou fradinho ou de corda ou caupi (160 g – grãos crus)
- 2 espigas de milho (200 g dos grãos cozidos e escorridos)
- 2 unidades médias de cenoura (240 g)
- ¼ de unidade de repolho (verde ou roxo ou misturados – 240 g)
- 2 unidades de inhaminho* (240 g – descascado)
- 1 xícara de chá de água filtrada (200 mL)
- 6 unidades de azeitona (verdes ou pretas ou roxas)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva ou do óleo vegetal que preferir (45 mL)
- ½ dente de alho grande

Salada colorida de grãos com molho de inhame

Por Bruna Lazarini

Ingredientes

- 1 colher de sopa de cheiro verde picadinho ou de uma mistura de cebolinha, coentro, salsa e hortelã
- Suco de ½ limão (20 a 25 mL)
- Sal e pimenta preta a gosto
- Folha de louro

*Também conhecido como taro ou inhame paulista. A receita pode ser preparada com a mesma quantidade (peso) do inhame grande, cará, cará-moela ou da batata que preferir.

Modo de Preparo

- Cobrir o feijão com água e deixar de molho na geladeira por 6 a 8 horas (a água retirada posteriormente pode ser usada para molhar plantas);
- Cozinhar os grãos de feijão em nova água com uma folha de louro, em fogo médio, até que fiquem macios, mas não a ponto de ficarem moles demais e desmancharem;
- Cozinhar o milho em panela de pressão por 10 minutos após o início da fervura;
- Depois, com uma faca, retirar os grãos da espiga;

Salada colorida de grãos com molho de inhame

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

- Fatiar o repolho e colocar em uma bacia ou tigela, junto com uma colher de chá de sal. Aguardar 30 minutos para espremer e escorrer todo o excesso de água;
- Descascar e picar o inhame. Cobrir com água e levar ao fogo médio até que os pedaços estejam bem macios;
- Ralar a cenoura;
- Tirar o caroço das azeitonas e picar.

Molho de inhame

- Levar ao liquidificador o inhame cozido, o azeite ou óleo, a água, 1 colher de chá de sal, 1 pitada de pimenta preta, ½ dente de alho descascado e o suco de ½ limão;
- Bater até obter um creme liso, parecido com uma maionese;
- Em uma bacia ou tigela grande, juntar o repolho escorrido, a cenoura ralada, os grãos de milho, o feijão cozido e escorrido, as azeitonas picadas, o cheiro verde e 2 colheres de chá de sal e misturar;
- Adicionar o molho de inhame, mexendo delicadamente até misturar tudo. Provar e acertar o sal e a pimenta, se necessário;

Salada colorida de grãos com molho de inhame

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

- Servir em uma travessa grande ou em porções individuais, decorando com folhas verdes ou vegetais e temperos que preferir.

Sugestões de acompanhamento: servir como entrada, acompanhamento do prato principal (fica ótimo junto com vegetais assados e farofa) ou como recheio de sanduíche feito com pão caseiro integral.

Vegetais recheados com farofa de cuscuz

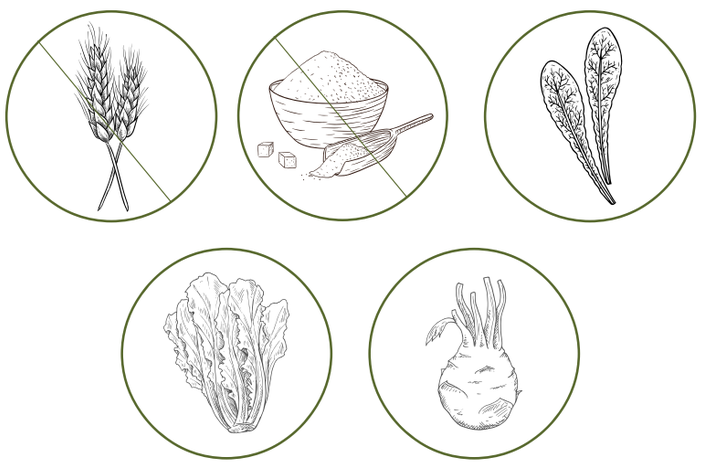


Por Bruna Lazarini

Rendimento: 6 porções

Preparo: 120 minutos

Custo Total: R$13,25



Ingredientes

- 2 unidades médias de cebola (brancas ou roxas – 300 g)
- 2 unidades médias de tomate (450 g)
- 2 unidades médias de pimentão (verdes, amarelos ou vermelhos – 350 g)
- 3 ½ xícaras de chá de cuscuz pronto (ou 200 g de flocão de milho para preparar - se possível produto da agricultura familiar, não transgênico)
- 3 dentes de alho pequeno (15 g)
- 25 folhas de ora-pro-nóbis (ou quantidade a gosto da verdura/mato de comer que preferir, como couve, jongome, bredo, serralha ou folhas de dente de leão)
- ½ xícara de chá de amendoim torrado (60 g)
- ¼ xícara de chá de uva passa (30 g)

Vegetais recheados com farofa de cuscuz

Por Bruna Lazarini

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo vegetal que preferir (60 mL)
- 3 colheres de sopa de cheiro verde picado, cebolinha, coentro ou salsa
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

- Esfarelar o cuscuz pronto (sobra de outra refeição do dia, armazenada em geladeira) ou, caso não o tenha, preparar;

Cuscuz

- Em uma tigela, colocar 2 xícaras de flocão de milho para cuscuz (“nordestino”);
- Colocar 1 colher de chá de sal e misturar;
- Aos poucos, adicionar 1/3 de xícara de água filtrada, mexendo a mistura para hidratar por igual;
- Aguardar 5 minutos e levar ao cuscuzeiro no fogo médio, para cozinhar no vapor;
- Contar 10 minutos após o início da fervura.

Vegetais recheados com farofa de cuscuz

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

Legumes para rechear

- Com uma faca pequena, remover uma “tampa” de cada vegetal;
- Descascar a cebola;
- Retirar também, se necessário, uma fatia bem fina da parte de baixo do tomate e da cebola, para não virarem;
- Com a faca pequena e ajuda de uma colher de chá, “cavar” cada vegetal, para retirar seu miolo. As sementes não serão usadas nessa receita e podem ir para a compostagem, junto com as cascas da cebola, ou guardadas (secas) para plantar;
- Reservar os legumes;
- Picar os miolos da cebola, do tomate e do pimentão para serem usados na farofa. Picar também os dentes de alho e o cheiro verde;
- Em uma panela grande, em fogo alto, adicionar 2 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal. Quando estiver quente, colocar a cebola para dourar;
- Adicionar, mexendo sempre, os pimentões, em seguida o alho, os tomates, o cheiro verde, a verdura picada, o amendoim, o cuscuz esfarelado e as passas;
- Colocar uma pitada de sal e pimenta preta ou

Vegetais recheados com farofa de cuscuz

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

calabresa. Apagar o fogo, mexer e provar. Ajustar a quantidade de sal, se necessário;

- Preaquecer o forno;
- Temperar a parte externa dos vegetais com uma pitada de sal, espalhando com as mãos;
- Rechear os legumes com a farofa e colocar em assadeira ou forma untada com 1 colher de sopa de azeite ou óleo;
- Regar os vegetais com um fio de azeite (1 colher de sopa de azeite ou óleo distribuída entre todos os legumes da assadeira);
- Levar ao forno alto por 20 a 30 minutos, até os vegetais estarem bem assados.

Sugestões de acompanhamento: servir como prato principal junto com alguma leguminosa cozida (como lentilhas ao molho ou salada de feijão).

Salada de Casca de Melão



Por Luana Borneo

Rendimento: 10 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$4,05






Ingredientes

- Casca de 1 melão
- 1 unidade de abacate média
- Suco de 1 unidade média de limão
- 1 dente de alho
- ½ xícara de chá de azeite
- Coentro fresco a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

- Higienizar os ingredientes hortícolas (melão, abacate, limão, coentro);
- Fatiar a casca do melão em tiras;
- Colocar em uma panela as fatias da casca do melão, cobrir com água e levar ao fogo para cozinhar até que

Salada de Casca de Melão

Por Luana Borneo

Modo de Preparo

fiquem macias;
- Cortar o abacate e retirar a polpa;
- Em um liquidificador, adicionar a polpa do abacate, o suco do limão, o dente de alho, o coentro, o sal e a pimenta;
- Bater de 3 a 5 minutos, até que fique bem cremoso;
- Retirar as fatias da casca do melão do fogo e escorrer;
- Misturar às cascas a maionese de abacate.

Sugestões de acompanhamento: legumes e farofa.

Sugestão de utilização das demais partes do melão e do abacate

- Polpa: ornamentar a mesa natalina, comer como petisco/sobremesa, sucos;
- Sementes do melão: temperar e preparar como petisco ou fazer leite e usar em outras preparações;
- Semente e casca do abacate: deixa secar, depois ralar/triturar e usar em preparações para enriquecê-las.

Arroz com Lentilha, Cenoura e Ora-pro-nóbis

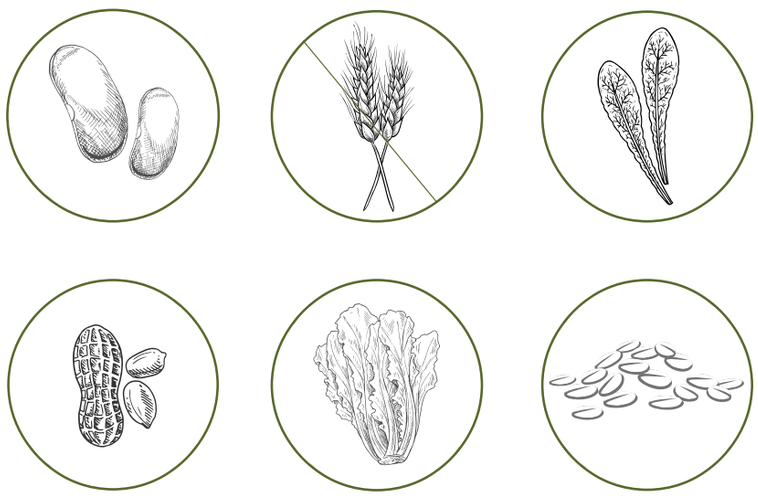


Por Renata Lazarini

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$10,40



Ingredientes

Caldo de legumes

- Cabo e sementes de 2 pimentões vermelhos (20 g)
- Casca e talo de 2 cenouras (20 g)
- Casca de 1 cebola branca ou roxa grande (13 g)
- Cabo e sementes de 2 tomates (11 g)
- Cascas de 3 dentes de alho (3 g)
- Cabos de 25 unidades de quiabo (40 g)
- Talos de ½ maço de salsa (26 g)
- Talos de ½ maço de cebolinha (22 g)
- 3 folhas de louro (2 g)
- 8 ½ xícaras de chá de água (2 L)

Arroz com lentilha

- 1 xícara de chá de lentilha crua (180 g)

Arroz com Lentilha, Cenoura e Ora-pro-nóbis

Por Renata Lazarini

Ingredientes

- ½ cebola branca ou roxa picada em cubinhos (60 g)
- 1 xícara de chá de lentilha crua (180 g)
- ½ cebola branca ou roxa picada em cubinhos (60 g)
- 3 dentes de alho picados em cubinhos (15 g)
- 1 colher de sopa de azeite ou outro óleo vegetal (15 mL)
- 1 xícara de chá de arroz integral cru (170 g)
- 1 colher de sobremesa de sal (10 g)
- 1 colher de café de pimenta preta moída (2 g)
- 5 xícaras de chá de caldo de legumes caseiro (1,2 L)
- 1 unidade cenoura ralada (120 g)
- 25 folhas de ora-pro-nóbis (25 g)

Modo de Preparo

Caldo de legumes

- Colocar todos os ingredientes numa panela tampada e levar ao fogo alto;
- Após começar a ferver, reduzir para fogo baixo;
- Deixar ferver até reduzir ⅓ do caldo, o que leva cerca de 30 minutos;
- Depois coar com ajuda de uma peneira para utilizar somente o caldo;

Arroz com Lentilha, Cenoura e Ora-pro-nóbis

Por Renata Lazarini

Modo de Preparo

Observação: essa quantidade de caldo será toda utilizada nesta receita, mas é possível fazer outras vezes e congelar em forminhas de gelo. Assim sempre terá disponível para utilizar em diversas receitas. É recomendado ir armazenando os talos, cascas, cabos e sementes dos alimentos na geladeira, conforme for cozinhando durante o mês e após acumular uma quantidade razoável, preparar o caldo. Os ingredientes utilizados aqui podem variar de acordo com o que estiver disponível, só não é indicado o uso de berinjela, abobrinha, brássicas (couve-flor e repolho) e amiláceos (batatas).

- Deixar a lentilha de molho em água na geladeira por 12 horas (trocar a água 3 vezes). Depois descartar a água, e cozinhar a lentilha em 2 xícaras do caldo de legumes por 5 minutos após levantar fervura, em fogo baixo;
- Reservar;
- Em outra panela, refogar a cebola e o alho no azeite até estarem dourados;
- Acrescentar o arroz, misturar e refogar por 3 minutos;
- Despejar 3 xícaras do caldo de legumes, o sal e a

Arroz com Lentilha, Cenoura e Ora-pro-nóbis

Por Renata Lazarini

Modo de Preparo

pimenta, misturar e deixar a panela semiaberta;

- Deixar cozinhar em fogo baixo por 30 minutos;
- Depois que o arroz estiver cozido e todo o caldo tiver secado, acrescentar a cenoura e misturar;
- Em seguida, adicionar a lentilha já cozida e misturar;
- Acertar o sal, se necessário;
- Adicionar as folhas de ora-pro-nóbis, misturar, fechar a panela e aguardar 3 minutos, para que cozinhem levemente.

Quiche de Legumes



Por Renata Lazarini

Rendimento: 10 porções

Preparo: 90 minutos

Custo Total: R$19,77



Ingredientes

Recheio

- ½ unidade de pimentão vermelho (150 g)
- ½ unidade de cebola branca ou roxa (60 g)
- 1 unidade de tomate (170 g)
- 2 dentes de alho pequenos (10 g)
- 25 unidades de quiabo (300 g)
- 1 espiga de milho ou ¾ de xícara de milho enlatado (90 g)
- 1 colher de sopa de azeite (15 mL)
- 1 colher de sobremesa de sal (10 g)
- 1 colher de café de pimenta preta moída (2 g)

Massa

- 1 xícara de chá cheia de arroz integral cru (180 g)*
- ½ xícara de chá de farinha de aveia (50 g)**

Quiche de Legumes

Renata Lazarini

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de sal (10 g)
- 1 colher de café de pimenta preta moída (2 g)
- 1 colher de café de cúrcuma em pó (2 g)
- 1 ¼ xícara de chá de água (300 mL)
- ½ xícara de chá de azeite ou outro óleo vegetal (120 mL)
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó (8 g)

*Caso não encontrar o arroz integral, utilizar o branco ou parboilizado.
**Caso não encontrar farinha de aveia, utilizar aveia em flocos processada no liquidificador.

Modo de Preparo

Recheio

- Lavar todos os legumes;
- Cortar o pimentão, a cebola, o tomate e o alho em cubinhos, e o quiabo em rodelas;
- Cozinhar a espiga de milho na panela de pressão por 7 minutos ou por 30 minutos em panela comum e, depois de cozido, retirar o milho da espiga com auxílio de uma faca (pular esse passo caso opte por usar o milho enlatado);

Quiche de Legumes

Renata Lazarini

Modo de Preparo

- Dispor todos os legumes em uma assadeira, regar com azeite e temperar com sal e pimenta preta;
- Misturar e levar ao forno a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Enquanto isso, preparar a massa.

Massa

- Bater o arroz integral cru no liquidificador/processador até obter uma farinha;
- Em uma tigela, misturar a farinha de arroz integral, a farinha de aveia, o sal, a pimenta e a cúrcuma;
- Em seguida, adicionar a água e o azeite e misturar;
- Por último, acrescentar o fermento e mexer delicadamente;
- Deixar a massa descansar por 5 minutos para que as farinhas absorvam a umidade e atinja o ponto de modelar;
- Untar uma forma redonda de quiche ou torta de fundo removível contendo aproximadamente 26 cm de diâmetro com azeite e farinha de aveia;
- Dispor a massa na forma com as mãos cobrindo fundo e laterais, pressionando bem para compactar;
- Cuidado para não deixar as laterais com espessura

Quiche de Legumes

Renata Lazarini

Modo de Preparo

muito fina, para não correr o risco de quebrar ao desenformar. Depois fazer furinhos com auxílio de um garfo no fundo.

Montagem, forno e apresentação

- Com a massa ainda crua, despejar o recheio já assado na forma, espalhando para que cubra todo o fundo;
- Levar ao forno preaquecido a 200°C por 35 a 45 minutos (a depender do forno) ou até que as bordas estejam levemente douradas;
- Após assada, retirar do forno e aguardar esfriar para desenformar;
- Para decorar, usar um ramo de tempero verde, como manjericão ou salsa;
- Para servir, cortar no formato triangular (como o de pizza).

Farofa de Pão e Cebola



Por Giane Moliari Serra

Rendimento: 5 porções

Preparo: 30 minutos

Custo Total: R$1,25



Ingredientes

- 2 unidades de pão francês adormecido
- 1 unidade média de cebola
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa cheias de sementes de girassol
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher de café de sal a gosto

Modo de preparo

- Cortar os pães em rodelas grossas e levar ao forno a 200ºC por volta de 5 minutos. Ao esfriar, triturar no liquidificador e reservar;
- Cortar a cebola em pequenos cubos e dourar no azeite em fogo brando. Acrescentar a semente de girassol e dourar;
- Misturar o pão triturado, corrigir o sal e adicionar pimenta do reino e cheiro verde.

Arroz com Legumes



Por Amanda Pinto Fonseca

Rendimento: 4 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$15,45



Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ unidade de cenoura pequena cortada em cubos
- 3 colheres de sopa de ervilha cozida
- 3 colheres de sopa de milho cozida
- 3 ramos de couve-flor
- 3 ramos de brócolis
- 1 dente de alho
- ½ unidade de cebola pequena cortada em cubos
- ½ colher de chá de sal
- Salsinha para decorar

Arroz com Legumes

Por Amanda Pinto Fonseca

Modo de Preparo

- Refogar a cebola e o alho em azeite por 2 minutos;
- Higienizar, descascar e cortar a cenoura em cubos pequenos;
- Higienizar, lavar e separar os ramos de couve-flor e brócolis;
- Adicionar o arroz e todos os vegetais, 2 xícaras de água e o sal;
- Deixar cozinhar até que o arroz absorva toda a água. Após isso, desligar o fogo e tampar totalmente a panela por 5 minutos.

Sugestões de acompanhamento: feijão preto e legumes crus.

Sopa de Abóbora Cabotiá com de *Chips* Couve

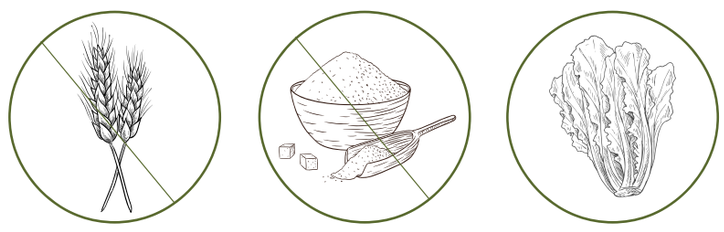


Por Amanda Pinto Fonseca

Rendimento: 2 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$ 5,35



Ingredientes

- 3 fatias médias de abóbora cabotiá
- 1 colher de sopa cheia de óleo de soja
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 unidade de dente de alho
- 2 colher de sopa cheia de cheiro verde picado
- 1 ½ xícara de chá de água
- Sal a gosto
- 1 unidade de folha de couve manteiga grande

Modo de Preparo

Sopa

- Higienizar todos os vegetais;
- Fatiar a abóbora e descascar e cortar em cubos;

Sopa de Abóbora Cabotiá com *Chips* de Couve

Por Amanda Pinto Fonseca

Modo de Preparo

- Descascar e picar a cebola e o alho;
- Refogar a cebola e o alho no óleo;
- Adicionar a abóbora e toda a água;
- Após 10 minutos, desligar o fogo e levar a abóbora a um liquidificador e bater até formar uma pasta homogênea. Transferir para um recipiente, ajustar o sal a gosto. Adicionar o cheiro verde e misturar a sopa.

***Chips* de couve**

- Lavar a couve em água corrente;
- Fatiar em tiras finas;
- Levar a uma *Airfryer* ou ao forno a 150°C por cerca de 5 minutos, mexendo sempre;
- Após o tempo indicado, a couve deve ter textura crocante, a adição de sal nessa etapa é opcional.

Sugestão de empratamento: em uma tigela côncava deposite a sopa, coloque o chips de couve em cima.

Sugestão de acompanhamento: arroz branco.

Bolinho Frito de Peixinho da Horta

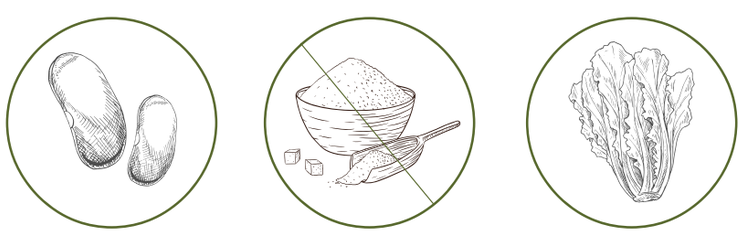


Por Denise Perdomo e Pâmela Souza

Rendimento: 10 porções

Preparo: 48 horas (Aquafaba) + 30 minutos (Bolinhos fritos)

Custo Total: R$25,00



Ingredientes

- 1 xícara de chá cheia de feijão branco ou outro grão de sua preferência
- 4 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá cheia de aquafaba
- 50 unidades de folhas com talos de peixinho da horta
- 10 colheres de sopa cheias de farinha de trigo
- 1 colher de sopa nivelada de fermento em pó
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de chá rasa pimenta do reino
- 4 xícaras de chá de óleo

Bolinho Frito de Peixinho da Horta

Por Denise Perdomo e Pâmela Souza

Modo de Preparo

- Para preparar a aquafaba, deixar os grãos de molho por 24 horas e trocar a água pelo menos três vezes nesse período. Descartar toda a água e colocar na panela de pressão os grãos, juntamente com a água de cozimento. Deixar cozinhando na pressão por 20 minutos à 180°C;
- Após cessar a pressão, transferir os grãos e a água de cozimento para um recipiente de vidro, esperar esfriar, tampar e deixar na geladeira à 4°C por 24 horas. O líquido (aquafaba) será usado para o preparo desta receita, enquanto os grãos podem ser aproveitados em outras preparações;
- Separar os peixinhos. Lavar bem com água corrente as folhas e os talos;
- Em uma tigela grande, acrescentar os peixinhos, a aquafaba, a farinha de trigo, o sal e a pimenta do reino. Misturar bem;
- Em uma panela com óleo quente (aproximadamente 180°C), colocar os bolinhos e fritar até que estejam dourados. Secar com papel toalha para tirar o excesso de óleo e servir em pratos rasos.

Farofa de Banana e Casca Louca



Por Gabriela Tayah

Rendimento: 4 porções

Preparo: 90 minutos

Custo Total: R$14,00



Ingredientes

- 4 unidades de banana prata com casca
- 2 unidades médias de cebola
- 2 dentes de alho grandes
- Sal a gosto
- Páprica defumada, pimenta do reino e noz moscada a gosto
- 8 colheres de sopa de azeite ou manteiga vegetal
- 6 unidades de pão dormido ou 6 fatias grandes de pão italiano
- Tomilho a gosto
- Salsinha a gosto

Farofa de Banana e Casca Louca

Por Gabriela Tayah

Modo de Preparo

Casca louca

- Descascar e reservar as bananas;
- Picar ou desfiar com um garfo todas as cascas das bananas;
- Numa panela, refogar a cebola picada com azeite e sal. Quando estiverem bem transparentes, acrescentar o alho picado e refogar rapidamente;
- Acrescentar a casca de banana, sal a gosto. Refogar e acrescentar páprica defumada, noz moscada, pimenta do reino, corrigir o sal e os temperos e deixar cozinhar até ficar bem sequinha;
- Retirar da panela e numa forma untada espalhar bem a casca e levar ao forno médio por cerca de 30 minutos ou até que fiquem durinhas tipo carne seca;
- Retirar e misturar com a farofa pronta e acertar os temperos;
- Salpicar salsinha picada na hora de servir.

Farofa

- Enquanto a casca estiver no forno, preparar a farofa;
- Triturar os pães no liquidificador ou processador, não precisa ficar uma farinha lisa, deixar mais grosso, com uns pedacinhos;

Farofa de Banana e Casca Louca

Por Gabriela Tayah

Modo de Preparo

- Numa panela colocar uma cebola picada com uma pitada de sal e 5 colheres de azeite, refogar até ficar transparente, colocar as bananas picadas, refogar até as bananas começarem a caramelizar e ficarem um pouco douradas;
- Acrescentar o pão picado, sal e tomilho picadinho a gosto;
- Refogar até deixar a farofa dourada e crocante;
- Acrescentar a casca louca e salpicar salsinha.

Casca de Batata Palha



Por Letícia dos Santos Chaves

Rendimento: 3 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$1,50



Ingredientes

- Cascas de 2 ½ batatas inglesas médias
- 2 colheres de chá cheias de orégano
- Sal e páprica a gosto
- Fio de azeite a gosto

Modo de preparo

- Separar as cascas e lavar bem;
- Cortar a casca da batata em tiras para que fiquem finas;
- Retirar o excesso de água com um papel toalha e temperar com orégano, sal, páprica e azeite;
- Reservar em uma bandeja de alumínio;
- Preaquecer o forno em 180ºC por 15 minutos;

Casca de Batata Palha

Por Letícia dos Santos Chaves

Modo de preparo

- Levar as cascas temperadas ao forno por cerca de 20 minutos, e retirar quando estiverem douradas e secas.

Observação

- Utilizar em outras preparações como acompanhamento ou petisco previamente à refeição;

- Não utilizar em preparações que serão levadas ao forno novamente, uma vez que podem ressecar a batata e tirar a crocância e sabor atingidos no preparo.

Hambúrguer Festivo de Batata Doce e Brócolis

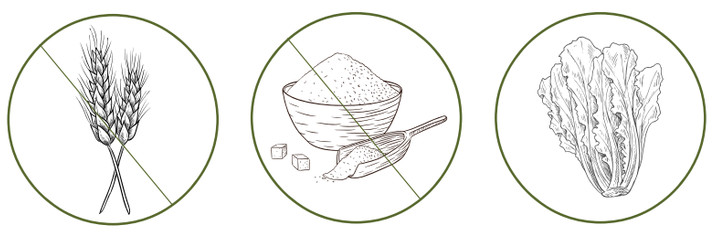


Por Giselle Moura

Rendimento: 8 porções

Preparo: 120 minutos

Custo Total: R$10,86



Ingredientes

- 2 unidades médias de batata doce (720 g)
- 1 unidade de brócolis (226 g)
- ½ unidade de cebola branca (70 g)
- 5 unidades de alho roxo (41 g)
- 1 maço pequeno de cheiro verde (20 g)
- 4 colheres de sopa rasas de aveia em flocos (75 g)
- 1 colher de sopa rasa de sal (7 g)
- 1 colher de sopa cheia de azeite (15 mL)

Hambúrguer Festivo de Batata Doce e Brócolis

Por Giselle Moura

Modo de Preparo

- Descascar e cortar a batata doce em cubos;
- Cozinhar em água fervente por 45 minutos;
- Amassar a batata e reservar;
- Cortar as flores e os talos do brócolis;
- Cozinhar em água fervente por 20 minutos;
- Misturar o brócolis cozido à batata doce amassada. Reservar;
- Triturar a cebola, o alho, as folhas e os talos do cheiro verde em um processador de alimentos;
- Acrescentar a mistura de brócolis e batata;
- Juntar a aveia, o sal e o azeite;
- Misturar todos os ingredientes em uma tigela com o auxílio de uma colher;
- Modelar os hambúrgueres com a palma das mãos ou com uma colher para obter o formato arredondado;
- Colocar em uma assadeira untada com azeite;
- Assar em forno preaquecido a 180ºC por 50 minutos;
- Servir quente.

Sugestões de acompanhamento: salada de feijão fradinho, cebola caramelizada, salada de grão de bico ao vinagrete.

Canoa do Cerrado



Por Natália Carvalho

Rendimento: 5 porções

Preparo: 90 minutos

Custo Total: R$13,00



Ingredientes

- ½ prato raso de abóbora cabotiá (350 g)
- 5 rodelas de gueroba* (30 g)
- 1 unidade grande de banana Marmelo para recheio (150 g)
- 5 unidades grandes de bananas marmelo (750 g)
- 1 unidade média de tomate (90 g)
- 1 folha grande de couve
- 1 unidade média de cebola (80 g)
- 1 colher de sobremesa de fubá de canjica ou fubá padrão (10 g)
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá cheia de sal
- 60 mL de óleo de soja
- 1 colher de chá rasa de açúcar (3 g)
- Alecrim a gosto

*Gueroba (Palmito amargo do Cerrado) pode ser substituído por qualquer palmito, cenoura ou chuchu.

Canoa do Cerrado

Por Natália Carvalho

Modo de Preparo

- Cortar a abóbora em cubos e manter a casca;
- Cozinhar a abóbora com casca, utilizando pouca água, por cerca de 10 minutos, com o auxílio de um garfo conferir a consistência;
- Escorrer a água do cozimento e guarde;
- Cozinhar uma banana com casca, cerca de 15 a 20 minutos, escolher a mais verde. Utilizar a água que guardou, se necessário acrescentar um pouco mais, não utilizar muita água para não romper a casca da banana;
- Escorrer a banana e reservar novamente a água;
- Descascar a banana e amassar com garfo;
- Juntar no liquidificador a abóbora, a banana amassada, a casca da banana e metade do óleo, bater uma primeira vez sem deixar ficar completamente homogêneo, retirar a metade da mescla, o que sobrar no liquidificador, bater até ficar bem homogêneo se for necessário utilizar um pouquinho da água do cozimento da banana;
- Misturar as duas partes em um bowl;
- Cortar o tomate, a cebola, a pimenta e a gueroba em cubos pequenos e reservar.

Canoa do Cerrado

Por Natália Carvalho

Modo de Preparo

- Amassar o alho e o sal juntos, formando um tempero;
- Aquecer uma panela, juntar o restante do óleo. Refogar a cebola e o tempero em fogo médio, juntar a pimenta, deixar dourar, adicionar o açúcar e deixar refogar por mais 1 minuto, acrescente o tomate, deixe reduzir por mais 3 minutos;
- Agregar e mesclar a abóbora e banana;
- Mexer até ficar na consistência de purê. Depois de desligar o fogo, mesclar a gueroba;
- Preparar as bananas para rechear. Fazer um corte ao longo da banana com a casca, sem separar as partes, com auxílio de um garfo faça furos no interior da banana, passar um pouco de sal e óleo. Para que ela dê espaço ao recheio pressionar com as palmas da mão as duas pontas. Ela tomará a forma de barca;
- Colocar o recheio e levar ao forno por 30 minutos. Nos últimos 10 minutos, jogar por cima da banana a couve cortada em tiras finas;
- Temperatura do forno entre 180º a 200ºC;
- Servir mantendo o talo da banana para manter o efeito de barca. Se quiser deixar mais curta e larga pode pressionar novamente as pontas.

Caldo de Feijão Branco Com Banana da Terra e *Crispy* de Raízes



Por Luciana Diniz

Rendimento: 4 porções

Preparo: 75 minutos

Custo Total: R$13,00



Ingredientes

- 2 xícaras de chá cheias de feijão branco (40 g)
- 2 colheres de sopa azeite de oliva (20 mL)
- 2 unidades grandes de cebola roxa (300 g)
- ¼ molho de coentro (20 g)
- 3 unidades de dente de alho (30 g)
- ⅓ unidade de alho-poró com raíz
- 1 unidade de banana de terra

Modo de preparo

- Deixar o feijão de molho em água por 12 horas para hidratar;
- Cozinhar o feijão branco (5 medidas de água para

Caldo de Feijão Branco Com Banana da Terra e *Crispy* de Raízes

Por Luciana Diniz

Modo de preparo

cada uma medida de grão) com a cebola, a folha de louro por em média 45 minutos em panela de pressão;

- Picar o alho e a cebola e dourar no azeite;
- Temperar o caldo;
- Com o feijão já temperado, corrigir a quantidade de caldo e adicionar a banana cortada em rodelas para amolecer.
- Deixar em fogo brando até amolecerem, sem deixar o caldo secar;
- Servir quente com um elemento crocante.

Sugestões de acompanhamento: *crispy* de raiz de alho poró.

Preparo: lavar bem a raiz para remover a terra; cortar ao meio; dourar na frigideira com azeite até ficar super crocante.

Creme de Feijão Branco com Beldroega



Por Pâmela Souza

Rendimento: 2 porções

Preparo: 40 minutos

Custo Total: R$15,00



Ingredientes

- 1 xícara de chá cheia de feijão branco
- 4 xícaras de chá de água
- 1 ramo de beldroega
- 1 colher de chá de óleo
- 1 unidade de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ litro de água para o cozimento
- 1 colher de chá de tomilho
- Sal a gosto

Modo de preparo

- Colocar o feijão na panela de pressão, cobrir com a água e após a panela pegar pressão, deixar cozinhar por 20 minutos a 180°C;

Creme de Feijão Branco com Beldroega

Por Pâmela Souza

Modo de preparo

- Lavar com água corrente as folhas e os talos da beldroega;
- Em uma panela, colocar o óleo, refogar a cebola e o alho;
- Adicionar os grãos de feijão cozidos, a água, a beldroega, o tomilho e o sal;
- Cozinhar por 10 minutos a 180°C;
- Retirar do fogo e transferir para o liquidificador, até formar uma mistura homogênea.

Crispy de Berinjela com Pinheiro de Couve-flor e Talo de Bertalha



Por Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Rendimento: 4 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$6,60



Ingredientes

Para o *crispy*

- 1 unidade média de berinjela (389 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)
- 1 colher de chá de páprica defumada (5 g)
- 1 colher de café rasa de pimenta do reino moída (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (12 mL)

Para o pinheiro

- ½ unidade de couve-flor (400 g)
- 1 unidade média de cebola (207 g)
- ½ xícara de chá de talo de bertalha

Crispy de Berinjela com Pinheiro de Couve-flor e Talo de Bertalha

Por Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Ingredientes

- 1 colher de café rasa de pimenta do reino moída (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (12 mL)

Modo de Preparo

- Preaquecer o forno a 180ºC;
- Cortar a berinjela em rodelas finas;
- Temperar com sal, pimenta do reino moída, páprica defumada e azeite;
- Espalhar as rodelas em um tabuleiro untado com azeite sem que se sobreponham;
- Levar ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem crocantes, virando as rodelas de berinjela na metade do tempo;
- Cozinhar a couve-flor e os talos da bertalha em água fervendo até que fiquem macios;
- Cortar a cebola em cubos pequenos e reservar;
- Cortar a couve-flor e os talos de bertalha em pequenos pedaços e reservar;
- Refogar a cebola em um frigideira com azeite;

Crispy de Berinjela com Pinheiro de Couve-flor e Talo de Bertalha

Por Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Modo de Preparo

- Unir a couve-flor e a bertalha à cebola, misturando todos os ingredientes até que formem uma mistura homogênea;
- Temperar com sal e pimenta do reino moída;
- Servir essa mistura formando uma pirâmide e dispor o *crispy* de berinjela em torno dela.

Presente da Terra



Por Daniel Oliveira e

Vinícius de Alencar

Rendimento: 4 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$12,40



Ingredientes

Quibebe de abóbora

- ½ unidade média de abóbora (950 g)
- 1 colher de café rasa de pimenta branca (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (12 mL)
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)
- ½ unidade média de cebola (50 g)
- 2 unidades de dente de alho (4 g)

Tomate

- 4 unidades pequenas de tomate (200 g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (12 mL)

Molho de bertalha

- ¼ molho de bertalha (260 g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (12 mL)

Presente da Terra

Por Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Ingredientes

- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)
- 1 colher de sobremesa de ervas finas desidratadas (2 g)

Repolho roxo

- ¼ de unidade média de repolho roxo (120 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g)

Modo de Preparo

Tomate

- Cortar o tampo dos tomates e retirar as sementes;
- Untar os tomates no azeite e enrolar em papel alumínio;
- Deixar no forno preaquecido a 180ºC por 25 minutos.

Molho de bertalha

- Processar as folhas e talos de bertalha;
- Adicionar o azeite, ervas finas e sal;
- Reservar o molho.

Repolho

- Colocar o repolho em água fervente com sal por 25 minutos;

Presente da Terra

Por Daniel Oliveira e Vinícius de Alencar

Modo de Preparo

- Descamar as folhas.

Quibebe de abóbora

- Descascar a abóbora, cortar em pequenos pedaços e separar as sementes;
- Colocar a abóbora em água quente até amolecer (em torno de 20 minutos);
- Retirar do fogo, escoar a água e amassar até ganhar o ponto de purê;
- Refogar a cebola (cortada em pedaços muito pequenos) junto ao alho, sal, pimenta branca no azeite e adicione o purê de abóbora;
- Reservar o quibebe.

Montagem

- Colocar o quibebe de abóbora como base, depois a folha de repolho, o tomate por cima e o preencha com o molho de bertalha;
- Decorar com as sementes de abóboras assadas;
- Servir.

Abóbora Assada



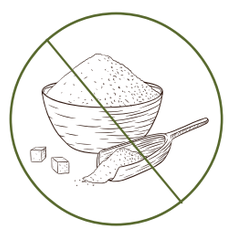
Por Fernanda Travassos de Castro

Rendimento: 5 porções

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$10,00







Ingredientes

- 1 kg de abóbora japonesa
- 5 g de sal grosso
- 250 mL ou 1 xícara de chá de azeite de oliva extravirgem
- Alecrim fresco a gosto
- Tomilho fresco a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

- Higienizar a abóbora e as demais hortaliças;
- Separar todos os ingredientes em recipientes, de acordo com as quantidades determinadas acima, assim como todos os utensílios que serão necessários para a elaboração da receita, como,

Abóbora Assada

Por Fernanda Travassos de Castro

Modo de Preparo

assadeira e faca. Essa organização ajudará a otimizar o tempo e a eficiência do preparo da receita;

- Cortar a abóbora ao meio, e depois em fatias (meia lua), com cascas e as sementes, não desperdice nada;

- Higienizar a abóbora e as demais hortaliças;

- Separar todos os ingredientes em recipientes, de acordo com as quantidades determinadas, assim como todos os utensílios que serão necessários para a elaboração da receita, como assadeira e faca. Essa organização ajudará a otimizar o tempo e a eficiência do preparo da receita;

- Cortar a abóbora ao meio, e depois em fatias (meia lua), com cascas e as sementes (não desperdice nada);

- Dispor as fatias no fundo de uma assadeira (preferencialmente antiaderente) untada com uma parte do azeite;

- Organizar a abóbora garantindo que todas as fatias estarão em contato com o fundo do refratário;

- Despejar sobre as fatias de abóbora o restante do azeite de oliva extravirgem, o sal grosso, o alecrim

Abóbora Assada

Por Fernanda Travassos de Castro

Modo de Preparo

- Servir ainda quente.

Apresentação

- Dispor as fatias em uma travessa e, para decorar, usar folhinhas de tomilho fresco, pimenta do reino e um fio de azeite.

Observação

- Havendo sobras, para que as características sensoriais sejam mantidas, reaquecer na *Airfriyer* ou no forno.

Bolinho de Ora-pro-nóbis



Por Josifrancy Gonçalves

Rendimento: 3 porções

Preparo: 40 minutos

Custo Total: R$6,56



Ingredientes

- 1 xícara de ora-pro-nóbis picada (40 g)
- 2 dentes de alho (5 g)
- ½ unidade de cebola ralada (75 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça hidratada
- 1 colher de chá de azeite para refogar (5 mL)
- ½ xícara de farelo de aveia (80 g)
- 1 colher de sopa cheia de requeijão vegetal caseiro (36 g)

Modo de preparo

- Em uma panela, refogar o alho e a cebola no azeite;
- Quando dourar, adicionar a ora-pro-nóbis;
- Em um *bowl*, misturar o restante dos ingredientes e adicionar a ora-pro-nóbis refogada;

Bolinho de Ora-pro-nóbis

Por Josifrancy Gonçalves

Modo de Preparo

- Enrolar em formato de bolinhas e adicioná-las em uma assadeira untada com azeite;
- Assar em forno médio (180°C) por 25 minutos ou até dourar;
- Servir.

Salada Dó-Ré-Mi



Por Renata Flores Coelho Alonso

Rendimento: 4 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$2,13



Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de batata inglesa cortada em cubinho (223 g)
- 2 xícaras de chá de cenoura com casca cortada em cubinho (230 g)
- 2 colheres de sopa de salsinha picada (8 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (3 g)
- 130 g de creme de inhame

Creme de inhame

- 160 g de inhame
- 20 mL de água
- ½ dente de alho pequeno (0,5 g)
- ½ colher de café de sal (1 g)
- 1 colher de sobremesa de suco de limão (5 mL)

Salada Dó-Ré-Mi

Por Renata Flores Coelho Alonso

Modo de preparo

- Colocar a batata e a cenoura em uma panela com água para cozinhar;
- Reservar quando estiverem cozidos (não pode cozinhar demais);

Creme de inhame

- Colocar o inhame em uma panela com água para cozinhar;
- Deixar cozinhar bem (quanto mais cozido melhor);
- Levar ao liquidificador o inhame, o sal, a água, o óleo, o suco de limão e o alho e bater até virar um creme;
- Caso haja necessidade, desligar o liquidificador e usar uma colher para ajudar a misturar o creme de inhame;
- Levar o creme à geladeira por 30 minutos;

Montagem

- Misturar a salsa, o sal e o creme de inhame à batata e cenoura reservadas.

Arroz com Ora-pro-nóbis



Por Renata Flores Coelho Alonso

Rendimento: 4 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$2,84

Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz branco ou integral (180 g)
- 1 unidade pequena de cebola picada (45 g)
- 1 unidade pequena de dente de alho (2 g)
- 2 colheres de sobremesa de óleo de soja (12 mL)
- 1 colher de chá de sal rasa (3 g)
- ¾ xícara de chá de ora-pro-nóbis picada (50 g)
- 1 ½ xícara de chá de água (caso seja arroz integral, aumentar ½ xícara de chá de água)

Modo de preparo

- Em um liquidificador, bater a água com a ora-pro-nóbis lavada;
- Colocar mais água até completar 2 xícaras de chá de líquido;

Arroz com Ora-pro-nóbis

Por Renata Flores Coelho Alonso

Modo de preparo

- Lavar o arroz em água corrente, escorrer e reservar;
- Refogar o alho e a cebola em óleo;
- Acrescentar o arroz, o sal e refogar novamente;
- Aquecer o líquido da ora-pro-nóbis, acrescentá-lo ao refogado e cozinhar com a panela semi tampada em fogo baixo até completar o cozimento;
- Cozinhar em aproximadamente 30 minutos.

Legumes Salteados com Orégano



Por Renata Flores Coelho Alonso

Rendimento: 4 porções

Preparo: 30 minutos

Custo Total: R$3,67

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de berinjela cortada em cubinho com casca (134 g)
- 2 xícaras de chá de abóbora cortada em cubinho com casca (260 g)
- 2 xícaras de chá de abobrinha cortada em cubinho com casca (260 g)
- ¾ de xícara de chá de cebola picada (85 g)
- ½ colher de sobremesa de alho picado (4,5 g)
- ½ colher de chá de orégano (0,5 g)
- 1 colher rasa de chá de sal (3 g)
- 1 ½ colher de sopa de óleo de soja (11 mL)
- 1 colher de sobremesa de óleo para assar a abóbora (6 mL)

Legumes Salteados com Orégano

Por Renata Flores Coelho Alonso

Modo de preparo

- Em uma panela, refogar a cebola e o alho com o óleo;
- Acrescentar a berinjela e a abobrinha;
- Em uma panela, refogar a cebola e o alho com o óleo;
- Acrescentar a berinjela e a abobrinha;
- Mexer até a abobrinha e a berinjela cozinharem;
- Reservar;
- Untar uma assadeira com o óleo, colocar a abóbora com a casca para baixo;
- Deixar assar por 12 minutos em forno preaquecido a 180ºC;
- Virar a abóbora e assar por mais 12 minutos;
- Quando a abóbora estiver assada, juntar a berinjela e a abobrinha;
- Acrescentar o orégano e o sal e misturar delicadamente.

Enformado de Grão de Bico



Por Renata Flores Coelho Alonso

Rendimento: 18 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$5,73



Ingredientes

- 2 xícaras de grão de bico cru (256 g)
- 1 xícara de cebola picada (100 g)
- 1 xícara de cheiro verde picada (70 g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 mL)
- 1 colher de chá rasa de cominho em pó
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de pimenta em pó
- 1 colher de chá de sal (3 g)
- ½ xícara de chá de aveia em flocos (46 g)
- 1 unidade de dente de alho (2 g)
- ½ colher de sobremesa de óleo para untar a assadeira (3 mL)

Enformado de Grão de Bico

Por Renata Flores Coelho Alonso

Modo de Preparo

- Colocar o grão de bico cru (que ficou de molho por 8 horas), a cebola, o cheiro verde, o sal, o cominho, a pimenta, o óleo, a aveia, a canela e o alho no processador e bater até virar uma massa;
- Formar bolinhos achatados com as mãos e colocar em uma assadeira untada com um pouco de óleo;
- Assar em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos de cada lado.

Torta de Talos



Por Maria Rosa Figueiredo

Rendimento: 6 porções

Preparo: 80 minutos

Custo Total: R$ 10,00



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de cenoura ralada (200 g)
- 2 xícaras de chá de folhas, cascas e talos (150 g)
- 1/2 maço de folha de cenoura (30 g)
- Talos de brócolis (40 g)
- Talos de agrião (40 g)
- Casca de abóbora (40 g)
- 1 xícara de leite vegetal (250 mL)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (20 g)
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal (20 mL)
- Sal a gosto
- 2 unidades de dente de alho (3 g)
- ½ unidade de cebola (30g)
- 1 colher de chá de fermento químico (5g)

Torta de Talos

Por Maria Rosa Figueiredo

Modo de Preparo

- Higienizar a cenoura, a abóbora, o brócolis e o agrião em água clorada por 15 minutos (1 colher de sopa de agua sanitária para cada litro de água) e enxaguar em água corrente;
- Tirar as extremidades da cenoura, ralar bem fino e reservar;
- Descascar a abóbora, separar as cascas, picar bem fina e reservar;
- Picar as folhas da cenoura bem finas e reservar;
- Retirar as folhas dos brócolis e do agrião, cortar bem finas e reservar;
- Em uma panela no fogo, adicionar 1 colher de sopa de óleo e a farinha de trigo;
- Mexer bem (para não formar grúmulos) até formar uma mistura homogênea;
- Em seguida, colocar o leite vegetal aquecido e continuar mexendo até formar um creme;
- Depois, juntar os talos, as folhas e as cascas e misturar bem;
- Acrescentar o sal a gosto e misturar bem.
- Levar o alho e a cebola a uma frigideira com uma colher de sopa de óleo (1 colher de sopa) e acrescentar a mistura;
- Retirar do fogo;

Torta de Talos

Por Maria Rosa Figueiredo

Modo de Preparo

- Selecionar um *pirex* (forma refrataria) e untar;
- Despejar todo o preparado;
- Levar ao forno preaquecido a 180C° e deixar por aproximadamente 30 minutos;
- Servir quente.

Sugestões de acompanhamento: arroz com brócolis e salada de agrião com abóbora.

Moqueca de Caroço de Jaca



Por Cátia Gopfert

Rendimento: 6 porções

Preparo: 180 minutos

Custo Total: R$ 25,00



Ingredientes

- 500 g de caroços de jaca madura
- ¼ unidade de pimentões vermelho e amarelo
- 1 unidade grande de cebola roxa
- 1 dente de alho grande
- Azeite de dendê a gosto
- 1 ½ de xícara de leite de coco
- Cúrcuma a gosto
- Páprica defumada a gosto
- 1 xícara de chá cheia de molho de tomate caseiro

Moqueca de Caroço de Jaca

Por Cátia Gopfert

Modo de Preparo

- Cozinhar os caroços (ter cuidado para não cozinhar demais);
- Depois, descascar os caroços e reservar;
- Em uma panela baixa e larga, colocar óleo de coco quanto baste e adicionar a cebola quando ficar transparente;
- Adicionar o alho fatiado e, assim que começar a dourar, acrescentar a páprica, a cúrcuma e o azeite de dendê;
- Pingar água e acertar o sal (se gostar de pimenta do reino, agora é a hora);
- Quando estiver reduzido um pouco, acrescentar o molho de tomate batido e, por último, os caroços cortados ao meio;
- Quando ferver, acrescentar o leite de coco;
- Apagar o fogo e deixar na panela fechada por pelo menos 2 horas;
- Esquentar na hora de servir.

O Cerrado pede socorro



Por Alcyr Viana

Rendimento: 3 porções

Preparo: 24 horas (marinada) + 2 horas

Custo Total: R$ 20,10



Ingredientes

Banana especial a milanesa

- 4 unidades de banana da terra (reservar a casca)
- 10 g Alga hijiki hidratada
- Azeite ou óleo a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-de-macaco a gosto (substitua por pimenta-do-reino)

Arroz

- Meio copo americano de arroz agulhinha
- 30 folhas de ora-pro-nobis
- Azeite oliva ou óleo a gosto
- 1 dente de alho em cubos bem pequenos
- Sal a gosto
- Pimenta-de-macaco a gosto (substitua por pimenta-do-reino)
- 2 copos americanos cheios e meio de água

O Cerrado pede socorro

Por Alcyr Viana

Ingredientes

Marinada

- 2 colheres de sopa cheias de pimentão amarelo em tiras bem finas
- 2 colheres de sopa cheias de pimentão vermelho em tiras bem finas
- 2 colheres de sopa cheias e meia de cenoura em tiras bem finas
- 4 colheres de sopa rasas de cebola roxa em tiras finas
- 2 folhas de cana-de-macaco em tiras finas
- 1 colher de sopa cheia e ¾ de colher de sopa de tomate italiano em tiras finas
- Suco de um limão grande
- 2 colheres de sopa rasa de vinagre de maçã
- Água até cobrir

Caldo

- 4 colheres de sopa rasas de cebola branca em cubinhos
- 1 colher de sopa cheia de cenoura em cubinhos
- 1 colher de sopa cheia de talo de salsão em cubinhos
- ½ xícara de alho poró em tiras finas
- 4 colheres de sopa cheias de cará moela cozida (pode substituir por mandioca, batata inglesa ou roux)

O Cerrado pede socorro

Por Alcyr Viana

Ingredientes

- 1 copo americano cheio e meio de leite de coco de babaçu (pode substituir por leite de coco)
- Azeite de Babaçu a gosto (use azeite de ingredientes de sua região ou de oliva)
- Coentro de espinho cortado finamente a gosto
- Flor de tumbérgia a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-de-macaco a gosto (substituir por pimenta-do-reino)
- 5 copos americanos cheios de água

Farofa

- Casca de uma banana da terra (aproveitamento do preparo anterior)
- 1 xícara e ⅓ de xícara de farinha de mandioca torrada
- Azeite de buriti a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-de-macaco a gosto

Para empanar e fritar

- 3 colheres de sobremesa cheias de gergelim preto
- 3 colheres de sobremesa cheias de gergelim branco

O Cerrado pede socorro

Por Alcyr Viana

Ingredientes

- 4 colheres de sopa rasas de fubá de milho
- Azeite de oliva ou óleo a gosto
- Azeite de buriti a gosto (para aromatizar)

Goma de beterraba e efeito terra

- Suco concentrado de ½ beterraba
- Fécula de mandioca a gosto
- 1/2 copo americano de água
- Sal a gosto
- Semente de bucha vegetal seca

Modo de preparo

Pré-preparação

Marinada para o molho

- Juntar os pimentões, a cana-de-macaco, a cenoura, a cebola roxa, o suco de limão, o vinagre e a água até cobrir;
- Fechar o recipiente e deixar na geladeira por três dias;
- Após este período, acrescentar o tomate e deixar marinando por mais 24 horas.

Banana especial

- Colocar a alga hijiki com um pouco de água para

O Cerrado pede socorro

Por Alcyr Viana

Modo de preparo

hidratar por cerca de 10 minutos;
- Cortar a banana ao meio e fritar;
- Amassar a banana e acrescentar a alga hidratada, os temperos e amassar. Caso queira uma massa mais seca, acrescentar amido de milho, farinha de aveia ou de trigo;
- Forrar um recipiente com plástico filme e em seguida colocar a massa, cobrir com as bordas do plástico e deixar em geladeira por no mínimo 08 horas.

Preparação

Para o arroz

- Refogar o alho em azeite ou óleo, acrescentar o arroz, sal e o "fundo" de ora-pro-nóbis;
- Deixar cozinhar em fogo baixo e com meia tampa;
- Assim que o arroz ficar visível na superfície, tampar a panela totalmente até finalizar a cocção.

Para o molho

- Refogar a cebola branca, o talo de salsão, a cenoura, o alho-poró e o alho;
- Assim que tiver dourado, acrescentar a água, o gengibre e o sachê aromático. Deixar cozinhar por mais 30 minutos;

O Cerrado pede socorro

Por Alcyr Viana

Modo de preparo

- Depois descartar o sachê e bater a mistura em liquidificador com a cará moela cozida;
- Retornar para a panela e deixar cozinhar por mais 15 minutos para engrossar um pouco mais o molho;
- Abaixar o fogo até que fique numa temperatura de 40°C.
- Enquanto isso, coar os legumes que estavam marinando e incorporar ao molho em temperatura baixa;
- Mexer por alguns segundos e em seguida retirar a panela da cocção.

Para a farofa

- Refogar o alho e a casca de banana da terra em azeite ou óleo e azeite de buriti para aromatizar;
- Assim que a casca estiver macia, acrescentar a farinha de mandioca e sal a gosto.

Para a banana especial à milanesa

- Cortar a massa em tiras na espessura de sua preferência, passar na mistura de farinha de fubá, gergelim preto e branco, em seguida no leite de coco de babaçu e novamente na mistura seca;
- Fritar em óleo quente aromatizado com azeite de buriti.

O Cerrado pede socorro

Por Alcyr Viana

Modo de preparo

Goma de fécula de mandioca com beterraba e a terra vegetal

- Misturar um pouco de fécula de mandioca com água e deixar cozinhar até obter a textura de goma;
- Em seguida colocar aos poucos o suco de beterraba até obter a cor desejada;
- Para o efeito de terra, torrar as sementes de bucha vegetal numa frigideira ou saltese, retirar uma membrana fina que envolve a semente (sai muito fácil) e depois triturar no liquidificador (reservar).

Empratamento

- Com auxílio de uma folha de papel, colocar sobre o prato para cobrir o espaço onde será posicionado o alimento;
- Com uma colher pegue a goma de fécula de mandioca e riscar de forma aleatória sobre o prato e depois espalhe semente de bucha seca triturada;
- Posicionar os alimentos na parte protegida pelo papel e decorar de acordo com sua preferência. Neste prato usamos flor de tumbérgia.

Receitas Doces

Tortinha de banana caramelada e amendoim



Por Danielle Gomes

Rendimento: 10 porções

Preparo: 160 minutos

Custo Total: R$12,00



Ingredientes

Massa

- 1 xícara de chá de amendoim descascado sem sal (200 g)
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar demerara (40 g)
- 3 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim (50 g)
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó (10 g)

Recheio

- 2 unidades de bananas pratas grandes bem maduras (200 a 220 g)
- 1 xícara de chá cheia de açúcar demerara (170 g)
- ½ xícara de chá de água (100 g)
- 1 unidade canela em pau se desejar

Tortinha de banana caramelada e amendoim

Por Danielle Gomes

Ingredientes

Decoração

- 2 unidades de bananas pratas firmes (200 a 220 g)
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar demerara (80 g)
- 4 colheres de sopa cheias de água (80 g)

Modo de Preparo

Massa

- Triturar o amendoim no liquidificador ou processador;
- Misturar o açúcar, o cacau e a pasta de amendoim com a ponta dos dedos até formar uma farofa úmida;
- Abrir a massa no fundo da forma. Cobrir também as laterais;
- Assar por 15 minutos no forno a 180°C;
- Retirar do forno e deixar esfriar.

Recheio

- Derreter o açúcar na panela em fogo baixo até caramelar. Adicionar a água ao caramelo e deixar

Tortinha de banana caramelada e amendoim

Por Danielle Gomes

Modo de Preparo

formar uma calda homogênea;

- Adicionar as bananas cortadas em rodelas e deixar cozinhar por 10 minutos até amolecer as bananas;

- Bater o recheio com ajuda de um mixer ou liquidificador para formar um creme homogêneo.

Decoração

- Caramelizar o açúcar em fogo baixo até dourar;

- Adicionar a água e as bananas cortadas em rodelas;

- Cozinhar as bananas por 2 minutos na calda em fogo baixo, até dourar, sem que desmanchem.

Montagem

- Com a massa base já fria, rechear com o creme de banana e decorar com as rodelas de bananas carameladas;

- Manter refrigerado por no mínimo 2 horas.

Delícia de Abacaxi



Por Marianna Esteves

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$8,85



Fotógrafa: Mariana Bastos/ Assistentes de fotografia: André Cezar e Marianna Esteves/ Edição de fotos: Ismael Lourenço

Ingredientes

- 1 xícara de chá nivelada de caroço de jaca cru
- 6 copos americanos cheios de água
- 1 unidade grande de abacaxi (1,5 kg)
- 4 colheres de sopa cheias de açúcar cristal
- 2 colheres de sopa cheias de amido de milho

Modo de Preparo

Pré-preparo

- Higienizar, por 15 minutos em hipoclorito de sódio, o abacaxi;
- Descascar o abacaxi;
- Reservar as cascas do abacaxi;
- Picar o abacaxi em cubos de, aproximadamente, 1 dedo de largura;
- Reservar o abacaxi picado;

Delícia de Abacaxi

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

Preparo da castanha de jaca

- Colocar em uma panela de pressão, de tamanho pequeno, todo o caroço de jaca e 2 ½ copos americanos de água;
- Tampar a panela de pressão;
- Levar a panela de pressão tampada ao fogo alto;
- Aguardar a panela pegar pressão;
- Abaixar o fogo ao mínimo, após a panela pegar pressão;
- Cozinhar, no fogo baixo, os caroços de jaca por 10 minutos, contando o tempo somente após a panela pegar pressão;
- Desligar o fogo;
- Aguardar a pressão da panela sair;
- Abrir a panela de pressão;
- Escorrer a água da panela;
- Esperar os caroços de jaca amornarem;
- Descascar cuidadosamente os caroços da jaca;
- Reservar os caroços.

Preparo do "leite" de castanha de jaca com cascas de abacaxi

- Colocar no liquidificador 3 ½ copos americanos (700 mL) de água, o caroço de jaca, as cascas do abacaxi reservadas previamente e o amido de milho;

Delícia de Abacaxi

Por Marianna Esteves

Modo de Preparo

- Bater os ingredientes até que toda a casca e caroços estejam triturados;
- Reservar.

Preparo da delícia de abacaxi

- Coar o "leite" de castanha de jaca com cascas de abacaxi na peneira fina, ou seja, com furos pequenos, direto numa panela;
- Adicionar o açúcar cristal a panela;
- Misturar até que o açúcar dilua completamente;
- Levar a panela ao fogo médio, mexendo sem parar;
- Cozinhar o creme por 5 minutos, após já ter engrossado;
- Desligar o fogo;
- Ajustar o açúcar, caso necessário, levando em consideração o dulçor do abacaxi;
- Aguardar o creme ficar morno;
- Adicionar os cubos de abacaxi cortados previamente;
- Transferir a delícia de abacaxi para um recipiente médio de, aproximadamente, 20 cm de largura e 15 cm de altura;
- Levar a sobremesa à geladeira por no mínimo 4 horas antes de servir.

Doce de Maracujá em massa (albedo – mesocarpo e suco)



Por Telma Brandão

Rendimento: 20 porções

Preparo: 170 minutos

Custo Total: R$12,40



Ingredientes

- 1.250 g de maracujá (rende 300 mL de suco de maracujá concentrado)
- 250 g de açúcar cristal
- 300 mL de suco de maracujá concentrado (puro)
- 400 g de albedo
- 200 mL de água (para diluir o suco concentrado)

Modo de Preparo

- Escolher maracujás maduros e firmes;
- Lavar bem os maracujás;
- Partir os maracujás ao meio;
- Retirar as sementes e a polpa, bater rapidamente no liquidificador ou despolpar para obter um suco

Doce de Maracujá em massa (albedo – mesocarpo e suco)

Por Telma Brandão

Modo de Preparo

(polpa), coar em uma peneira e reservar;

- Colocar as cascas de maracujá em uma panela com água que dê para cobri-las e quando começar a ferver deixe cozinhar por uns 20 minutos ou até perceber que o mesocarpo (albedo) parecer macio;
- Retirar as cascas do fogo, escorrer a água, deixar esfriar um pouco e em seguida realizar a retirada do albedo (mesocarpo) da casca com o auxílio de uma colher;
- Triturar a massa no liquidificador ou multiprocessador;
- Pesar a massa obtida e em seguida adicionar o suco, a água e o açúcar;
- Misturar bem (o albedo, o açúcar, o suco do maracujá concentrado e a água e levar ao fogo médio para cozinhar);
- Deixar cozinhar na panela sem tampa, mexer de vez em quando e ao perceber que o líquido está diminuindo continuar mexendo devagar até perceber que a colher que está mexendo que o doce comece a desprender da panela;
- Adicionar o doce em vasilhames de vidro ou plástico de boca larga;
- Deixar esfriar na temperatura ambiente.

Doce de Maracujá em calda



Por Telma Brandão

Rendimento: 20 porções

Preparo: 170 minutos

Custo Total: R$10,72



Ingredientes

- 1 kg de maracujá (rende 250 mL da polpa concentrada)
- 200 g de açúcar cristal.
- 250 mL de suco de maracujá concentrado (puro)
- 400 g de albedo.
- 250 mL de água (para diluir o suco, devido o mesmo ser muito ácido).

Modo de Preparo

- Escolher maracujás maduros e firmes;
- Lavar bem os maracujás;
- Partir os maracujás ao meio;
- Retirar as sementes e a polpa, bater rapidamente no liquidificador ou despolpar para obter um suco (polpa), coar em uma peneira e reservar;

Doce de Maracujá em calda

Por Telma Brandão

Modo de Preparo

- Colocar as cascas de maracujá em uma panela com água que dê para cobri-las e quando começar a ferver deixar cozinhar por uns 20 minutos ou até perceber que o mesocarpo (albedo) parecer macio;
- Retirar as cascas do fogo, escorrer a água, deixar esfriar um pouco e em seguida realizar a retirada do albedo (mesocarpo) da casca com o auxílio de uma colher, depois cortar em pedaços menores e reservar;
- Pesar o mesocarpo (albedo);
- Misturar o açúcar com o suco do maracujá concentrado e a água e levar ao fogo médio para ferver;
- Deixar ferver na panela sem tampa, mexer de vez em quando e ao perceber que o líquido está diminuindo adicionar o mesocarpo (albedo) em pedaços e continuar mexendo devagar;
- Deixar ferver por uns 25 minutos em fogo médio e/ou baixo até perceber que a calda está ficando um pouco grossa;
- Adicionar o doce em calda ainda quente em recipientes de vidro esterilizado e em seguida deixe esfriar na temperatura ambiente.

Geleia de Maracujá



Por Telma Brandão

Rendimento: 14 porções

Preparo: 110 minutos

Custo Total: R$12,40



Ingredientes

- 1250 Kg de Maracujá
- 250 g de açúcar cristal.
- 300 mL de suco de maracujá concentrado (puro)
- 75 g Mesocarpo (albedo)
- 200 mL de água (para diluir o suco, devido o mesmo ser muito ácido).

Modo de Preparo

- Escolher maracujás maduros e firmes;
- Lavar bem os maracujás;
- Partir os maracujás ao meio;
- Retirar as sementes e a polpa, bater rapidamente no liquidificador ou despolpar para obter um suco (polpa), coar em uma peneira e reservar;

Geleia de Maracujá

Por Telma Brandão

Modo de Preparo

- Retirar as cascas do fogo, escorrer a água, deixar esfriar um pouco e em seguida realizar a retirada do albedo (mesocarpo) da casca com o auxílio de uma colher, depois corte em pedaços menores e reservar;
- Triturar a massa no liquidificador ou multiprocessador e reservar;
- Pesar o mesocarpo (albedo) e em seguida e reservar;
- Misturar o açúcar com o suco do maracujá concentrado e a água e levar ao fogo médio para ferver;
- Deixar ferver na panela sem tampa, mexer de vez em quando e ao perceber que o líquido está diminuindo adicionar o mesocarpo (albedo) e continuar mexendo devagar.
- Deixar ferver por uns 25 minutos em fogo médio e/ou baixo, até perceber que a geleia esta desprendendo do fundo da panela ou quando perceber com a colher que a geleia quando ela começa cair e/ou escorrer lentamente, parece está no ponto ou ainda colocar um pouco da geleia entre os dedos, apertar para observar se está tendo uma certa liga, se estiver então está no ponto, lembrar que é importante diminuir a chama o fogão quando a geleia está diminuindo o volume.

Geleia de Maracujá

Por Telma Brandão

Modo de Preparo

- Adicionar a geleia ainda quente em recipientes de vidro esterilizado e seguida deixar esfriar na temperatura ambiente. (A geleia pode conter a semente ou não).

Sugestões de acompanhamento: servir com biscoitos, torradas e bolos.

Pudim de Tapioca e Coco com Geleia de Manga, Maracujá e Gengibre



Por Bruna Lazarini

Rendimento: 8 porções

Preparo: 240 minutos

Custo Total: R$ 12,90



Ingredientes

- 1 xícara de coco seco picado ou ralado (130 g)
- 2 ½ xícaras de água filtrada (500 mL)
- 1 xícara de tapioca granulada (150 g)
- 1 xícara de açúcar demerara (150 g)*
- 2 pitadas de sal (5 g)
- 1 manga (400 g)
- 2 maracujás (190 g)
- 1 rodela de gengibre (3 g)
- Opcional: sementes de aroeira (pimenta-rosa)

*pode ser substituído pela mesma quantidade do açúcar de sua preferência (por exemplo, mascavo ou rapadura ralada) ou ainda por alguma fruta seca - como uva passa hidratada em água (passas brancas interferirão menos na cor final da receita)

Pudim de Tapioca e Coco com Geleia de Manga, Maracujá e Gengibre

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

- Levar ao liquidificador o coco seco (picado ou ralado) e 2 xícaras de água quente. Processar por 1 minuto. Adicionar uma pitada de sal e ¾ de xícara de açúcar;
- Passar a mistura para uma panela e mexer em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até dissolver o açúcar;
- Colocar a tapioca granulada em uma bacia ou tigela. Aos poucos, adicionar a mistura de leite de coco com açúcar, sem coar e ainda quente. Mexer até que a mistura esteja homogênea;

- Há **3 opções de montagem:**

1) Passar a mistura para uma forma de pudim untada com óleo vegetal de sua preferência (média, com furo no meio);
2) Colocar a mistura em formas pequenas de metal untadas ou de silicone;
3) Distribuir em tacinhas, copinhos ou xícaras, deixando espaço em cima para cobrir com a geleia – nesse caso não é necessário untar, pois não serão desenformadas para servir.

Pudim de Tapioca e Coco com Geleia de Manga, Maracujá e Gengibre

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

- Algumas taças podem ser substituídas pela casca do maracujá (separar em duas metades, higienizar e tirar uma fatia fina do fundo para não tombar);
- Deixar na geladeira por no mínimo 3 a 4 horas para firmar;
- Para fazer a geleia, começar batendo a polpa dos maracujás no liquidificador;
- Peneirar para tirar as sementes.**
- Descascar e picar a manga. Levar ao liquidificador junto com o suco de maracujá, 2 colheres de sopa de açúcar e uma pitada de sal. Bater até obter um creme liso;
- Levar a mistura ao fogo baixo até engrossar um pouco (cerca de 10 minutos);
- Deixar a geleia na geladeira até a hora de montar a(s) sobremesa(s);

- Descascar e picar a manga. Levar ao liquidificador junto com o suco de maracujá, 2 colheres de sopa de açúcar e uma pitada de sal. Bater até obter um creme liso;
- Levar a mistura ao fogo baixo até engrossar um pouco (cerca de 10 minutos);

Pudim de Tapioca e Coco com Geleia de Manga, Maracujá e Gengibre

Por Bruna Lazarini

Modo de Preparo

- Deixar a geleia na geladeira até a hora de montar a(s) sobremesa(s);
- Caso tenha optado pela(s) forma(s) de metal untada(s), retirar da geladeira e desenformar em um prato. Cobrir com a geleia. Também é possível fazer o contrário: uma "piscina" de geleia em um prato ou travessa, para desenformar o pudim por cima;
- Caso tenha optado pelas taças ou copinhos, cobrir cada um(a) com uma porção de geleia;

Opcional: finalizar com um pouco de sementes de aroeira (pimenta-rosa) para decorar e perfumar.

** Essas sementes batidas podem ser usadas para esfoliação da pele corporal, junto com sabonete, hidratante ou polpa de babosa.

Brownie de chocolate vegano



Por Letícia Fontes

Rendimento: 8 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$26,00



Ingredientes

- 1 xícara de chá cheia de coco ralado
- ½ xícara de chá de farinha de castanha
- ½ xícara de chá de farinha de amendoim
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa do açúcar de sua preferência
- 100 mL de água morna
- 50 mL de óleo de coco ou óleo da sua preferência
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

Modo de Preparo

- Misturar todos os ingredientes até ficar uma massa homogênea;
- Levar ao forno a 200°C por 20 a 25 minutos.

Cajuzinho vegano

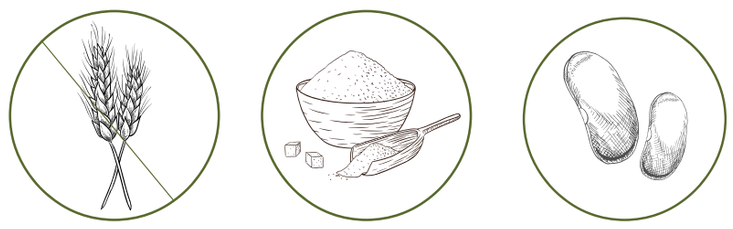


Por Roberta Breves Losso

Rendimento: 10 porções

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$4,50



Ingredientes

- 1 xícara de chá cheia de amendoim sem casca e sem pele (130 g)
- 3 colheres de sopa cheias de açúcar mascavo (27 g)
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó (10g)
- 3 colheres de sopa de água filtrada à temperatura ambiente (40 mL)

Modo de Preparo

- Colocar o amendoim em um mini processador ou liquidificador e bater por 1 minuto. Pausar a cada 30 segundos, mexer e voltar a bater;
- Passar o amendoim triturado para um recipiente, juntar o açúcar e o cacau e mexer;
- Acrescentar a água aos poucos e mexer com as

Cajuzinho vegano

Por Roberta Breves Losso

Modo de Preparo

mãos. Apertar a massa entre os dedos para ajudar a dar liga na massa;

- Colocar a massa no congelador por 5 minutos;
- Moldar os cajuzinhos no formato de bolinhas;
- Reservar na geladeira por 1 hora antes de servir.

Pudim tropical

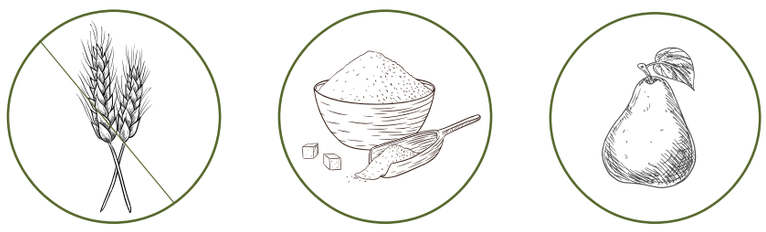


Por Renata Flores

Rendimento: 4 porções

Preparo: 2 horas

Custo Total: R$ 7,73



Ingredientes

- 8 colheres de sopa cheias de tapioca granulada (100 g)
- ¾ xícara de chá de coco ralado seco (70 g)
- ¼ xícara de chá de açúcar demerara (50 g)
- Aproximadamente 450 mL de água morna
- 1 ½ xícara de chá de abacaxi picado (300 g)
- 1 maçã ralada (120 g)
- 2 cravos
- Suco de ½ limão

Modo de Preparo

- Bater no liquidificador o coco e a água morna por 1 minuto. Acrescentar o açúcar e bater novamente;
- Passar para um recipiente e adicionar a tapioca, misturar com uma colher e reservar;

Pudim tropical

Por Renata Flores

Modo de Preparo

– Colocar em um copo um pouco do creme de tapioca, cobrir com o creme de abacaxi e por último o creme de tapioca. Levar à geladeira;

- Após 10 minutos, misturar novamente com uma colher;

- Levar para a geladeira por aproximadamente 1 hora;

- Colocar em uma panela pequena o abacaxi picado, a maçã ralada, o suco de limão, o cravo e 150 mL de água morna;

- Cozinhar em fogo baixo até desmanchar;

- Reservar;

- Colocar em um copo um pouco do creme de tapioca, cobrir com o creme de abacaxi e, por último, o creme de tapioca;

- Levar à geladeira até o momento de servir;

- Pode colocar coco ralado por cima para enfeitar.

Pão de banana com canela

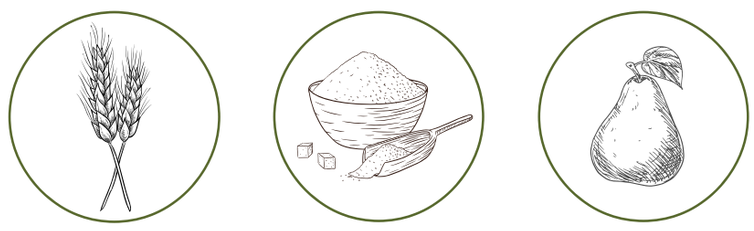


Por Elaine Lima e
Thaiane de Oliveira

Rendimento: 6 porções

Preparo: 160 minutos

Custo Total: R$ 8,50



Ingredientes

- 2 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de canela
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 15 g de fermento biológico
- ½ xícara de bebida vegetal
- 1 banana prata madura

Modo de Preparo

- Amassar a banana;
- Misturar todos os ingredientes e sovar;
- Deixar crescer por 1 hora;
- Dividir em 6 partes;
- Deixar crescer por mais 1 hora e assar a 180°C por 30 minutos.

Cookie



Por Anna Clara Ferreira, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade

Rendimento: 18 cookies

Preparo: 30 minutos

Custo Total: R$14,98



Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento químico
- ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de chocolate amargo picado
- ½ xícara de açúcar cristal
- ½ xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de óleo
- ¼ xícara de água

Modo de Preparo

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Em um pote, misturar primeiro os ingredientes secos (farinha de trigo, açúcar mascavo, açúcar cristal e sal);
- Em seguida, adicionar o óleo e a água;
- Após mexer bem, adicionar o fermento, o

Cookie

Por Anna Clara Ferreira, Luísa Miranda,
Vanessa Tintel e Dayana de Andrade

Modo de Preparo

bicarbonato e o chocolate picado e misturar até formar uma massa consistente;

- Tampar a mistura com plástico filme e levar à geladeira por 20 minutos;

- Após esse tempo, fazer pequenas bolas com a massa e colocá-las de forma espaçada na forma untada com óleo e farinha;

- Levar ao forno por cerca de 12 minutos.

Bolo de banana



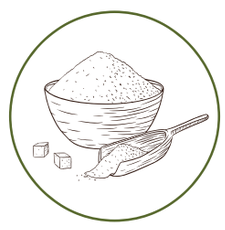
Por Anna Clara Ferreira, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade

Rendimento: 12 fatias

Preparo: 35 minutos

Custo Total: R$11,52







Ingredientes

-4 unidades de bananas maduras

-½ xícara de chá de açúcar mascavo

-⅔ xícara de chá de óleo vegetal

-1 ¼ xícara de chá de farinha de trigo

-1 colher de chá de fermento químico

-1 colher de chá de bicarbonato de sódio

-1 colher de chá de canela

-1 pitada de sal

-½ xícara de chocolate amargo

Modo de Preparo

- Preaquecer o forno a 180°C;
- Em um pote, misturar o açúcar e o óleo;
- Adicionar as bananas e misturar;
- Acrescentar a farinha, a canela, o bicarbonato e misturar novamente;
- Por último, adicionar os pedaços de chocolate, o

Bolo de banana

Por Anna Clara Ferreira, Luísa Miranda, Vanessa Tintel e Dayana de Andrade

Modo de Preparo

fermento e o bicarbonato e misturar levemente;

- Untar a forma com óleo e farinha de trigo e despejar a massa;
- Levar ao forno por aproximadamente 20 minutos.

Mousse de caju vegano



Por Amanda Fonseca

Rendimento: 5 porções

Preparo: 360 minutos

Custo Total: R$14,00



Ingredientes

- 1 xícara e meia de castanha de caju crua (150 g)
- 6 colheres (sopa) de açúcar cristal (60 g)
- 5 unidades de cajus médios maduros (650 g)
- 1 xícara de água (200 mL)

Modo de Preparo

- Retirar as castanhas e lavar 4 dos cajus com água corrente. Cortar e adicionar em uma panela com a água e açúcar;
- Levar ao fogo por 10 min, até ferver. Retirar do fogo e esfriar;
- Em um recipiente colocar as castanhas de caju cruas e cobrir com água até deixá-las totalmente submersas. Deixar de molho de 5 a 7 horas;

Mousse de caju vegano

Por Amanda Fonseca

Modo de Preparo

- Após o tempo estipulado, as castanhas estarão maiores e com textura mole, levar a um processador de alimentos ou a um liquidificador. Também adicionar os cajus, já frios, e bater.
- É importante mexer o doce, com uma colher para auxiliar no processo de bater;
- A textura ideal é de creme e firme na colher.

Receitas Bebidas

Refresco de repolho roxo e lavanda bicolor



Por Clarissa Taguchi

Rendimento: 4 porções

Preparo: 30 minutos

Custo Total: R$3,00



Ingredientes

- 1 litro de água filtrada
- 2 unidades de limões
- 2 ramos pequenos de lavanda
- 2 folhas de repolho roxo
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

- Seguir as instruções como ditas para ter esse efeito bicolor!
- Bater no liquidificador a água, a lavanda e o repolho;
- Coar;
- Se preferir, adoçar com açúcar cristal (demerara ou mascavo interferem na coloração) e deixar reservado por 20 minutos;
- Colocar o gelo à gosto no copo e despejar o caldo reservado;
- Partir o limão ao meio e espremer por cima;
- Aguardar alguns segundos e servir!

Smoothie de abacaxi, banana e coco



Por Gabriela Elmor

Rendimento: 5 porções

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$9,74



Ingredientes

- 2 bananas congeladas (aproximadamente 300 g)
- 1 xícara de abacaxi congelado (245 g)
- 1 xícara de água de coco (240 mL)
- 500 mL de leite de coco (2 xícaras e mais um pouquinho)

Opcional: adicionar folhinhas de hortelã

Modo de Preparo

- Colocar todos os ingredientes em um liquidificador e bater até ficar uma mistura homogênea.

Água saborizada com limão, abacaxi e hortelã



Por Gabriela Elmor

Rendimento: 5 porções

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$ 4,24



Ingredientes

- 500 mL de água gelada (2 ½ xícaras)
- Dois limões cortados em rodelas
- Uma xícara de abacaxi em cubos (213 g)
- Folhas de hortelã a gosto

Modo de Preparo

- Higienizar e fatiar as frutas;
- Adicionar algumas pedras de gelo no fundo do recipiente;
- Colocar as rodelas de limão e os cubos de abacaxi;
- Adicionar a água;
- Acrescentar folhas de hortelã a gosto.

Opcional: fazer com uma laranja e um limão em vez de dois limões.

Chá de abacaxi



Por Josiane Vieira

Rendimento: 7 porções

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$2,25







Ingredientes

- ½ unidade de abacaxi com casca
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 pau de canela
- 5 cravos da índia
- 1,5 litro de água

Modo de Preparo

- Higienizar o abacaxi;
- Colocar o abacaxi cortado junto com a casca do abacaxi, o pau de canela e o cravo numa panela com água e deixar ferver por 7 minutos;
- Pode servir quente ou gelado;
- O armazenamento em geladeira é de até 3 dias.

Limonada suíça com leite de coco

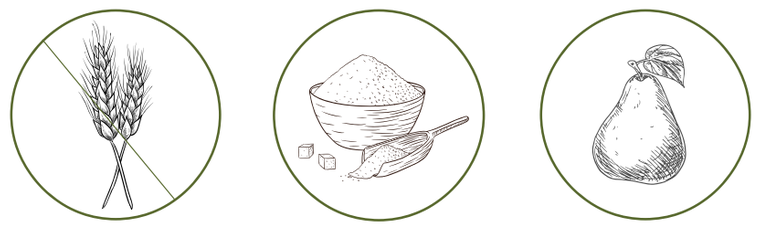


Por Josiane Vieira

Rendimento: 5 porções

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$5,50



Ingredientes

- 3 limões pequenos e com casca
- 500 mL de leite de coco
- 1 colher de sopa de açúcar
- gelo a gosto
- 2 copos de água ou 300 mL

Modo de Preparo

- Cortar o limão, tirar a parte branca e cortar ao meio de novo;
- Colocar no liquidificador juntamente com o açúcar, e o leite de coco;
- Juntar o gelo picado e a água;
- Bater tudo por uns 10 ou 15 segundos;
- Coar e servir;
- Se preferir, decorar com uma fatia de limão em torno do copo.

Smoothie de banana e manga



Por Josiane Vieira

Rendimento: 5 porções

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$0,60



Ingredientes

- ½ xícara de chá de rodelas de banana congeladas (1 unidade média)
- 1 fatia grande de manga congelada
- ½ xícara de chá de água filtrada

Modo de Preparo

- No liquidificador juntar as rodelas de banana, a fatia de manga (sem a casca)e a água;
- Bater bem até ficar cremoso;
- Servir a seguir.

Suco de tomate com laranja

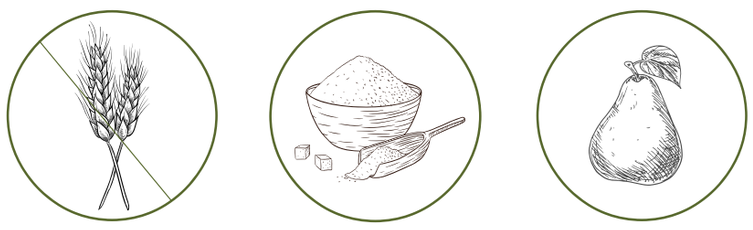


Por Amanda Pinto Fonseca

Rendimento: 1 porção

Preparo: 5 minutos

Custo Total: R$1,10



Ingredientes

- 3 unidades de laranjas médias
- 1 unidade de tomate grande
- 3 colheres de sopa cheias de açúcar cristal
- 50 mL de água
- 5 pedras de gelo

Modo de Preparo

- Espremer laranjas com o auxílio de um espremedor, lavar e fatiar os tomates;
- Em seguida colocar a laranja, o tomate, o açúcar, a água e o gelo em um liquidificador e bater até que todos os ingredientes estejam dissolvidos;
- Transferir para um copo;
- Servir.

Suco verde



Por Amanda Pinto Fonseca

Rendimento: 1 porção

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$2,70



Ingredientes

- 1 folha de couve manteiga grande
- 1 rodela de abacaxi
- 1 unidade de maçã pequena
- 2 colheres de sopa de semente de melão
- 1 limão pequeno
- ½ cenoura pequena
- 200 mL de água

Modo de Preparo

Para as semente de melão

- Bater em um liquidificador as sementes com 50 mL de água, após dissolvido, coar e usar o líquido, já o resíduo sólido pode ser utilizado em compostagem;

Suco

- Colocar em um liquidificador o líquido das sementes batidas, a couve, o abacaxi, a maçã, o limão, a cenoura e a água;
- Bater todos os ingredientes;
- Transferir para um copo e servir.

Chá mate com laranja e manjericão



Por Letícia Lacaz

Rendimento: 4 porções

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$ 3,50



Ingredientes

- 1 litro de água potável
- 2 e ½ colheres de sopa cheias de erva mate
- 1 unidade de laranja espremida
- Folhas frescas de manjericão
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo

- Levar 1 litro de água a ebulição;
- Desligar o fogo e acrescentar a erva mate;
- Deixar a infusão agir por aproximadamente 15 minutos, em seguida, coar;
- Adicionar o suco da laranja espremida e as folhas de manjericão;
- Adoçar;
- Servir gelado.

Suco refrescante

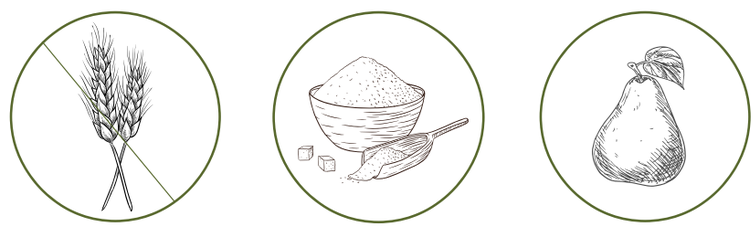


Por Juliana Vilar

Rendimento: 6 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$5,00



Ingredientes

- Cascas (300 g) de 1 abacaxi médio bem limpa
- 8 xícaras de chá cheias (2 litros) de água gelada
- 8 folhas (2,4 g) de hortelã
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo

- Higienizar o abacaxi, escovar a casca;
- Descascar e transferir as cascas para um liquidificador;
- Adicionar a água e as folhas de hortelã;
- Bater bem;
- Coar;
- Adoçar a gosto e servir.

Chá revigorante



Por Juliana Vilar

Rendimento: 3 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$3,50



Ingredientes

- Cascas (40 g) de 2 maçãs
- 4 xícaras de chá cheias (1 Litro) de água
- Canela a gosto
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo

- Higienizar as maçãs;
- Ferver a água;
- Descascar as maçãs e transferir as cascas para a água quente;
- Adicionar a canela;
- Deixar ferver por mais 1 minuto;
- Coar;
- Adoçar a gosto e servir.

Suco *Aproveita*

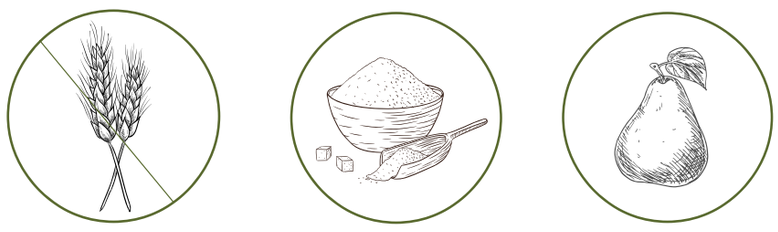


Por Juliana Vilar

Rendimento: 5 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$9,00



Ingredientes

- Cascas (100 g) de 6 maçãs
- 4 xícaras de chá cheias (1 litro) de água gelada
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo

- Higienizar as maçãs;
- Descascar as maçãs e transferir as cascas para uma panela;
- Adicionar a água até cobrir as cascas;
- Levar ao fogo para ferver;
- Ao ferver retirar as cascas e transferir para um liquidificador;
- Adicionar água gelada e bater;
- Adoçar a gosto e servir.

Suco de morango com melancia



Por Maria Isabela Coutinho

Rendimento: 1 porção

Preparo: 8 minutos

Custo Total: R$3,50

Ingredientes

- 4 unidades de morangos
- 1 fatia pequena de melancia
- 200 mL de água gelada
- Adoçante a gosto
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

- Lavar bem as frutas em água corrente;
- Cortar em pequenos pedaços com a ajuda de uma faca. Lembre-se de tirar as sementes da melancia;
- No liquidificador, colocar a água e as frutas e bater bem;
- Quando tudo estiver bem homogêneo, colocar o gelo e adoçante à gosto. Bater mais um pouco;
- Colocar em um copo grande e está pronto para servir.

Smoothie de frutas vermelhas

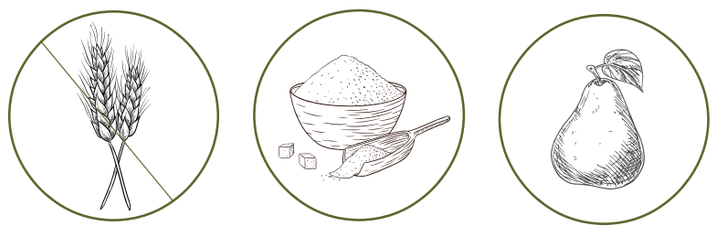


Por Gabriela Elmor

Rendimento: 2 porções

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$7,39



Ingredientes

- 1 xícara de chá de leite vegetal de sua preferência (200 mL)
- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (aproximadamente 100 g)
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo

Modo de Preparo

- Higienizar, picar e colocar as frutas no congelador;
- Após algumas horas, retirar as frutas e colocá-las em um liquidificador;
- Adicionar o leite e bater até obter uma mistura homogênea;
- Se preferir um sabor mais doce, adicionar açúcar ou adoçante a gosto;
- Opcional: adicionar alguns cubos de gelo se quiser uma textura mais cremosa.

Vitamina de frutinhas e coco



Por Daniele Custódio

Rendimento: 1 porção

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$ 4,35



Ingredientes

- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de frutas picadas (sugestões: banana, mamão formosa, morango)
- 1 colher de sopa de demente de linhaça moída

Modo de Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir gelado.

Smoothie de frutas amarelas

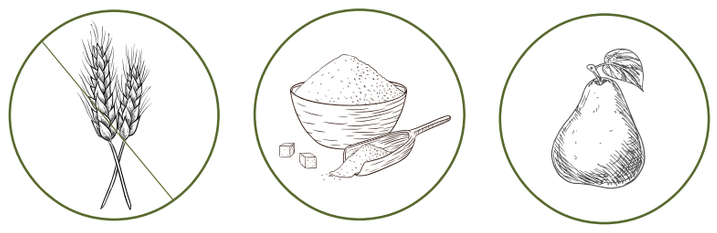


Por Luiza Magalhães

Rendimento: 2 porções

Preparo: 10 minutos

Custo Total: R$4,50



Ingredientes

- 1 xícara de chá de bebida vegetal de sua preferência (200 mL)
- ¼ unidade de manga
- ½ unidade de maracujá
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo

Modo de Preparo

- Higienizar a manga e o maracujá;
- Fatiar as frutas;
- Adicionar a bebida vegetal, a manga, o maracujá e os cubos no liquidificador;
- Bater até obter uma mistura homogênea;
- Se preferir um sabor mais doce, adicionar açúcar ou adoçante a gosto.

Especial de Fim de Ano

Blend de coco com abacaxi



Por Taíssa Lima

Rendimento: 2 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$3,66



Ingredientes

- 160 g de coco seco (¼ unidade)
- 150 mL de água de coco (1 copo)
- 375 g de abacaxi (¼ unidade)

Modo de Preparo

- Preaquecer o forno a 200ºC e colocar o coco seco ou, se tiver habilidade, colocar na chama do fogão para abri-lo com facilidade;
- Retirar o coco do forno quando rachar;
- Abrir o coco com uma jarra ou tigela embaixo;
- Reservar a água do coco;
- Com uma faca grande, retirar a casca do coco apenas puxando os pedaços para fora;
- Retirar a pele do coco utilizando o descascador ou uma faca;
- Reservar os pedaços do coco;
- Descascar o abacaxi e corte em pedaços médios;

Blend de coco com abacaxi

Por Taíssa Lima

Modo de Preparo

- Bater por alguns minutos no liquidificador os pedaços de coco, os cubos de abacaxi e a água do coco;
- Acrescentar, aos poucos, cubos de gelo e bater até chegar na consistência de sua preferência;
- Coar o batido e reservar o extrato para o acompanhamento.
- **Sugestão de acompanhamento:** crocoxi em fio de melado (aproveitamento Integral).

Cocada de abacaxi em fios de melado

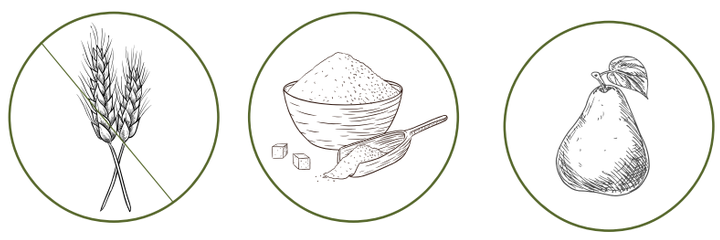


Por Taíssa Lima

Rendimento: 5 porções

Preparo: 30 minutos

Custo Total: R$2,80



Ingredientes

- 2 xícaras de chá extrato de coco com abacaxi (130 g) ***vide receita anterior**
- ⅓ xícara de chá leite de coco (60 mL)
- 3 colheres de sopa de melado de cana (65 g)

Modo de Preparo

- Cozinhar o extrato de coco com abacaxi e o melado na panela por 5 minutos;
- Acrescentar o leite de coco e mexa por mais 5 minutos ou até desgrudar do fundo;
- Forrar uma assadeira com papel-manteiga;
- Porcionar e asse em forno preaquecido por 15 a 20 minutos a 180°C ou até dourar.

Pasta com berinjela e cia



Por Katia Cilene Tabai

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$10,00



Ingredientes

- 3 unidades grandes de berinjela (1 Kg)
- 4 unidades de tomates médios (½ Kg)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 3 colheres de sopa cheias de azeite (50 mL)
- Sal iodado marinho a gosto
- 30 g de uvas passas (opcional)

Modo de Preparo

- Higienizar os alimentos com simples lavagem da berinjela e tomate;
- Picar os legumes;
- Colocar todos os ingredientes, a berinjela, o tomate e as uvas passas em vasilha untada que possa ir ao forno e temperar com sal, alho e azeite;
- Deixar assar por cerca de 40 minutos em fogo alto (280°C) e mexer na metade do tempo;
- Servir como pasta com pedaços dos alimentos.

Farofa de feijão torradinho

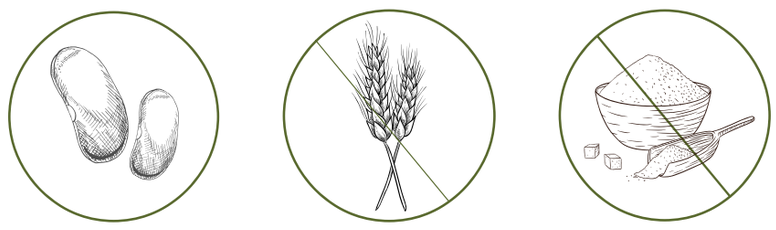


Por Katia Cilene Tabai

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$7,00



Ingredientes

- 2 xícaras de chá cheias de feijão fradinho (500 g)
- 3 colheres de sopa cheias de azeite (50 mL)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 1 colher de café rasa de sal marinho
- 1 colher de chá rasa de orégano (5 g)
- 1 colher de café rasa de páprica picante (opcional)

Modo de Preparo

- Colocar o feijão fradinho de molho por pelo menos 2 horas antes de cozinhar, para inclusive diminuir o tempo de cozimento;
- Escorrer a água e desprezar;
- Cozinhar por 10 minutos na pressão com pouca água, até cobrir o feijão;
- Escorrer a água e reservar para usar em outros preparos (manter conservada alguns dias na

Farofa de feijão torradinho

Por Katia Cilene Tabai

Modo de Preparo

geladeira ou congelar);
- Distribuir em uma forma untada com azeite;
- Temperar com alho picado, azeite, sal e páprica (opcional);
- Assar em fogo médio (230°C) por volta de 50 minutos, mexer na metade do tempo para dourar por inteiro;
- Passar no processador ou no liquidificador por alguns segundos, só até formar uma farofinha.

Deixar em potes para servir com outras comidas de verdade.

Petisco de grão de bico dourado

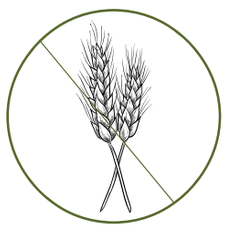


Por Katia Cilene Tabai

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$7,00






Ingredientes

-2 xícaras de chá cheias de grão de bico (500 g)
- 3 colheres de sopa cheias de azeite (50 mL)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 1 colher de café rasa de sal marinho
- 1 colher de chá rasa de orégano (5 g)
- 1 colher de café rasa de páprica picante (opcional)
- 1 colher de café rasa de alecrim (opcional)

Modo de Preparo

- Colocar o grão de bico de molho e deixar a noite toda;
- Escorrer a água e desprezar;
- Cozinhar por 15 minutos na pressão com água até cobrir o grão de bico;

Petisco de grão de bico dourado

Por Katia Cilene Tabai

Modo de Preparo

- Escorrer a água e reservar para usar em outros preparos (esse líquido, chamado "aquafaba", é super nutritivo e pode ser usado em preparações para comidas salgadas e doces, guardar alguns dias na geladeira ou congelar se for demorar mais tempo para usar);
- Distribuir em uma forma untada com azeite;
- Temperar com o alho picado, o azeite, o sal, o orégano e o alecrim;
- Assar em fogo médio por volta de 45 minutos, mexer a cada 15 minutos;
- Deixar em potes para servir com outras comidas de verdade ou mesmo sozinho.

Aperitivo de feijão torradinho



Foto: Emmanuel Pereira de Carvalho

Por Katia Cilene Tabai

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$7,00



Ingredientes

- 2 xícaras de chá cheias de feijão fradinho (500 g)
- 3 colheres de sopa cheias de azeite (50 mL)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 1 colher de café rasa de sal marinho
- 1 colher de chá rasa de orégano (5 g)
- 1 colher de café rasa de páprica picante (opcional)

Modo de Preparo

- Colocar o grão de bico de molho e deixar a noite toda;
- Escorrer a água e desprezar;
- Cozinhar por 15 minutos na pressão com água até cobrir o grão de bico;

Aperitivo de feijão torradinho

Por Katia Cilene Tabai

Modo de Preparo

- Colocar o feijão fradinho de molho por pelo menos 2 horas antes de cozinhar, para inclusive diminuir o tempo de cozimento;
- Escorrer a água e desprezar;
- Cozinhar por dez minutos na pressão com pouca água, mas cobrindo o feijão;
- Escorrer a água e reservar para usar em outros preparos (mantém conservada alguns dias na geladeira ou congelar);
- Distribuir em uma forma untada com azeite;
- Temperar com alho picado, azeite, sal e páprica (opcional);
- Assar em fogo médio (230°C) por volta de cinquenta minutos, mexendo na metade do tempo para dourar por inteiro;
- Deixar em potes para servir.

Estrela de Natal



Por Ivete Alves

Rendimento: 16 porções

Preparo: 120 minutos

Custo Total: R$9,45



Ingredientes

- 3 copos de farinha de trigo sem fermento (370 g)
- ½ copo de purê de abóbora (100 g)
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa azeite (24 g)
- ⅓ copo de bebida vegetal morna (250 mL)
- 2 colheres de chá fermento seco (7 g)
- ¾ copo de geleia (225 g)

Modo de Preparo

- Em uma bacia colocar todos os ingredientes, menos a geleia, e misturar bem;
- Sovar por 5 a 10 minutos até obter uma massa bem lisa e elástica;
- Cobrir a bacia com um pano e deixar em local protegido por 1 hora ou até sobrar de volume;
- Dividir a massa em 4 partes iguais. Com um rolo de massa, abrir cada pedaço em forma de círculo de

Estrela de Natal

Por Ivete Alves

Modo de Preparo

25 cm de diâmetro;

- Untar uma forma e colocar um dos discos de massa;

- Passar ⅓ da geleia no disco, deixar 1 cm de borda sem geleia. Repetir o passo anterior para os 2 outros discos;

- Deixar o último disco, do topo, sem geleia;

- Marcar com um copo pequeno o centro da estrela, mas sem cortar as massas. Cortar com uma faca 16 pedaços, iniciar na marcação do centro da estrela;

- Para formar os bicos da estrela, pegar 2 pedaços e torcer para fora 2 vezes, unir a seguir as extremidades. Repetir o processo para os demais pedaços;

- Cobrir novamente com um pano por 30 minutos;

- Preaquecer o forno a 180°C;

- Levar a estrela para assar por 30 minutos, ou até estar bem dourada e assada.

Bolo de reis



Por Elaine Lima e
Priscila Gottgtroy

Rendimento: 8 porções

Preparo: 40 minutos

Custo Total: R$ 14,50



Ingredientes

-2 xícaras de chá cheias de farinha de trigo
- ½ xícara de farinha de amêndoas ou nozes
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 ½ xícara de chá de leite de coco
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de frutas secas
- 1 colher de sopa de baunilha
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo

Modo de Preparo

Massa

- Misturar as frutas secas com a baunilha e uma

Bolo de Reis

Por Elaine Lima e Priscila Gottgtroy

Modo de Preparo

colher de sopa de farinha de trigo e reservar;
- Misturar todos os outros ingredientes secos e os líquidos, separadamente;
- Misturar os dois delicadamente com um *fuet*;
- Acrescentar a mistura de frutas secas;
- Colocar em uma forma previamente untada e levar ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos;
- Desenformar e decorar conforme sua preferência.

Montagem

- Glacê de açúcar de confeito com limão (1 xícara de açúcar e 2 colheres de sopa de suco de limão) e frutas cristalizadas

Panetone

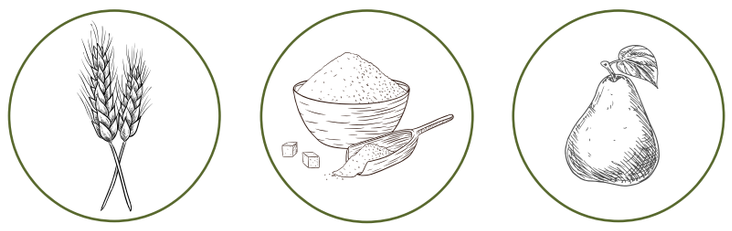


Por Roberta Casaes e Laura Buarque

Rendimento: 6 porções

Preparo: 40 minutos

Custo Total: R$ 7,50



Ingredientes

- ½ xícara de chá de bebida vegetal
- 15 g de fermento biológico seco
- 500 g de farinha de trigo
- 100 mL de água morna
- 1 colher de sopa rasa de linhaça
- 2 colheres de sopa de água morna
- 1 xícara de chá de frutas secas ou chocolate amargo sem leite

Modo de Preparo

- Colocar a linhaça em uma xícara e adicionar 2 colheres de sopa de água morna para liberação do gel;
- Reservar;
- Juntar o fermento com a bebida vegetal morna e reservar;
- Juntar todos os outros ingredientes secos;

Panetone

Por Roberta Casaes e Laura Buarque

Modo de Preparo

- Adicionar os outros ingredientes líquidos aos secos, a linhaça e o fermento;
- Misturar em uma batedeira (pode ser feito a mão) até desgrudar do recipiente.
- Dividir a massa em 6 partes, moldar as bolinhas, e colocar em formas de panetone de 150 g;
- Assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos;
- Servir.

Bolo de frutas natalino sem glúten



Por Roberto Marcílio

Rendimento: 10 porções

Preparo: 60 minutos

Custo Total: R$ 23,00



Ingredientes

- 1 xícara de chá de farinha de arroz integral
- 1 xícara de chá de farinha de grão de bico ou o grão de bico cozido
- ½ xícara de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 xícara de chá de banana madura amassada
- 1 xícara de chá de uvas passas sem caroços
- 4 colheres de sopa de linhaça dourada hidratadas com água morna
- ½ xícara de chá de óleo de coco ou óleo da sua preferência
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de nozes picadas (opcional)
- Suco de meio limão
- 1 colher de sopa cheia de gengibre ralado
- 1 colher de chá rasa de cravo

Bolo de frutas natalino sem glúten

Por Roberto Marcílio

Ingredientes

- 1 colher de chá rasa canela em pó
- 1 colher de chá rasa de noz moscada ralada

Modo de Preparo

- Misturar com auxílio de uma espátula dentro de um *bowl* os seguintes ingredientes secos farinha de arroz integral, grão de bico e amido de milho até ficarem bem misturados e reserve;
- Hidratar 4 colheres de sopa de linhaça dourada em 8 colheres de sopa de água por 20 minutos;
- Colocar no liquidificador a banana amassada, a linhaça dourada, o óleo, o açúcar mascavo e o suco de limão. Bater até ficar bem homogêneo;
- Retirar a massa do liquidificador e colocar em um *bowl*, acrescentar e misturar as uvas passas, o gengibre ralado, o cravo, a canela, a noz moscada, as nozes e o fermento químico;
- Colocar a massa do bolo em uma forma untada e deixar assar a 180°C até ficar dourado por fora e cozido por dentro, demora em média 30 a 40 minutos dependendo do forno.

Bolo natalino de Ora-pro-nóbis



Por Mariana Zogaib

Rendimento: 15 porções

Preparo: 90 minutos

Custo Total: R$ 12,00



Ingredientes

- 30 folhas de ora-pró-nobis
- ½ xícara de chá de suco de limão
- 2 ovos vegetais ou 2 colheres de sopa de semente de linhaça dourada hidratada
- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de bebida vegetal
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa cheia de fermento químico para bolo

Bolo natalino de Ora-pro-nóbis

Por Mariana Zogaib

Ingredientes

Para rechear

- 2 colheres de sopa de uva passa
- 2 colheres de sopa de amendoim picado

Para salpicar

- Amendoim moído

Modo de preparo

- Bater no liquidificador as folhas de ora-pro-nóbis, suco de limão, ovos veganos ou semente de linhaça, açúcar, leite, óleo e sal por 5 minutos;
- Posteriormente, baixar a velocidade do liquidificador e colocar aos poucos a farinha de trigo e bater por mais 2 minutos;
- Por fim, colocar o fermento e bater por 10 segundos;
- Untar a forma de *muffin*, colocar um pouco de massa, adicionar o recheio, adicionar mais massa e salpicar um pouco de amendoim moído;
- Levar ao forno a 180ºC preaquecido por em torno de 40 minutos.

Rabanada e pastinha de cacau



Por Luísa Miranda Matos

Rendimento: 30 porções

Preparo: 45 minutos

Custo Total: R$24,26



Ingredientes

Rabanada

- 1 xícara de chá cheia de amendoim torrado sem sal e sem pele (150 g)
- 3 xícaras de chá de água morna (600 mL)
- 4 pães Brigite (260 g)
- 1 xícara de chá cheia de farinha de rosca (200 g)
- 1 xícara de chá de açúcar da sua preferência (200 g)
- 1 ½ xícara de óleo de sua preferência (300 mL)
- 1 colher de chá de noz moscada (1 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de canela em pó (15 g)

Rabanada e pastinha de cacau

Por Luísa Miranda Matos

Ingredientes

Pasta de cacau

- 1 xícara do resíduo do leite de amendoim (180 g)
- ½ xícara de pasta de amendoim (154 g)
- 1 xícara de água (200 mL)
- ⅓ xícara de cacau em pó (42 g)
- ¼ xícara de açúcar refinado (44 g)
- 1 colher de chá de canela em pó (1 g)
- ¼ colher de chá de sal (1 g)

Observação: na receita de pasta de cacau, no lugar do açúcar podem ser usados outros adoçantes de sua preferência.

Modo de preparo

Rabanada

- Colocar o amendoim em um recipiente, cobrir de água e deixar de molho por pelo menos 8 horas;
- Após o demolho, descartar a água e lavar os grãos;
- Adicionar o amendoim e as 3 xícaras de água morna no liquidificador. Bater até obter uma mistura homogênea (cerca de alguns minutos);
- Com o auxílio de um voal ou pano limpo, coar o leite e armazenar tanto o líquido quanto o resíduo;

Rabanada e pastinha de cacau

Por Luísa Miranda Matos

Modo de preparo

- Cortar os pães em fatias cilíndricas de cerda de 2 dedos de largura ou 3 cm;
- Em um prato fundo, misturar o leite de amendoim com a noz moscada. Em outro recipiente, colocar a farinha de rosca e em um terceiro, misturar o açúcar com a canela;
- Mergulhar as fatias de pão na mistura do leite até ficarem bem úmidos, passá-las na farinha de rosca e armazená-las;
- Após repetir o processo com todas as fatias, colocar o óleo em uma panela e levar ao fogo médio por cerca de 4 minutos ou até estar bem quente;
- Fritar as rabanadas até ficarem douradas dos dois lados e, em seguida, deixá-las por alguns minutos em um prato com papel toalha;
- Passar as rabanadas na mistura de açúcar e canela, arrumá-las numa travessa e se deliciar!!!

Pasta de cacau

- Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater aos poucos até obter uma mistura homogênea. Entre as batidas, usar uma colher para auxiliar o processo;
- Ajustar o tempero, se necessário, e aproveitar!!!

Farofa de beterraba e couve



Por Julia Caufour e
Michelle Santiago

Rendimento: 4 porções

Preparo: 15 minutos

Custo Total: R$4,37



Ingredientes

- ½ unidade de cebola média
-1 dente de alho médio
-⅓ unidade de pimenta dedo de moça (opcional)
-1 unidade de beterraba média
-1 folha de couve
-½ xicara de chá de coentro
-sal a gosto
-¼ xicara de chá de farinha de mandioca
-¼ xicara de chá de farinha de milho

Modo de preparo

- Picar o alho e a cebola;
-Refogar a cebola com um fio de azeite em fogo médio;
-Depois de 2 minutos, juntar o alho e a pimenta;
-Misturar e deixar 5 minutos refogando;
-Picar a beterraba;

Farofa de beterraba e couve

Por Julia Caufour e Michelle Santiago

Modo de preparo

-Acrescentar à panela do refogado;

-Misturar e deixar cozinhar por 10 minutos;

-Fazer uma trouxinha com a couve e o coentro (coloque o coentro por dentro da couve e faça uma trouxinha para poder cortar bem fininho esse verde);

-Acrescentar à panela;

-Misturar tudo;

-Colocar sal de acordo com seu gosto;

-Deixar mais 2 minutos;

-Acrescentar as farinhas (de mandioca e de milho);

-Misturar tudo;

-Deixar mais 5 minutos no fogo;

-Evitar tampar a panela para a farofa ficar sequinha e que a cor da couve e do coentro ficar verde e contrastar com o rosa avermelhado da beterraba!

Banana frita no melado com pasta de amendoim



Por Julia Caufour e
Michelle Santiago

Rendimento: 3 porções

Preparo: 20 minutos

Custo Total: R$ 1,37



Ingredientes

-1 banana da terra grande
-2 colheres de sopa de melado
-1 colher de sopa de açúcar mascavo
-1 colher de chá de canela

Modo de Preparo

- Cortar a banana em fatias do jeito que você preferir;
- Misturar o melado, o açúcar e a canela em uma panela;
- Colocar a banana fatiada na panela e misture sem parar;
- Quando a massa incorporar, está pronto;
- Pode adicionar pasta de amendoim na preparação para consumir.

Referências

BARTHES, R. **The Rustle of Language**, Berkeley-Los Angeles, University of California Press, 1989.

BOTREL, Neide et al. Valor nutricional de hortaliças folhosas não convencionais cultivadas no Bioma Cerrado. **Brazilian Journal of Food Technology**, v. 23, 2020.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Manual de hortaliças não-convencionais / Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo**. Brasília, DF, 2010. 92 p.

CASTRO, I. R. R. de et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, n.6, v.20, 2007.

DA CUNHA, Manuela Alves et al. Plantas Alimentícias Não Convencionais na perspectiva da promoção da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento** , v. 10, n. 3, pág. e20610313306-e20610313306, 2021.

DE FRENNE, P., RODRÍGUEZ-SÁNCHEZ, F., DE SCHRIJVER, A. et al. Light accelerates plant responses to warming. **Nature Plants**, v.1, p.15110, 2015.

DINO – Divulgador de Notícias. **Setor agrícola é o impulsionador da economia nacional.** 2018. Disponível em: https://exame.abril.com.br/negocios/dino/setor-agricola-e-o-impulsionador-da-economia-nacional/. Acesso em :04/06/2019.

FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. **The State of Food Security and Nutrition in the World**, Rome, Food Agriculture Organization, 2021.

GARCIA, R.W.D. **Alimentação e saúde nas representações e práticas alimentares do comensal urbano.** In: CANESQUI, A. M.; GARCIA, R. W. D. (Orgs.). Antropologia e Nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2005. p. 211-225.

HARRIS, N.L., GIBBS, D.A., BACCINI, A. et al. Global maps of twenty-first century forest carbon fluxes. **Nat. Clim. Chang**., v.11, p.234–240, 2021.

IBGE. Sidra - **Censo Agropecuário**. Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: https://sidra.ibge.gov.br/. Acesso em 20 fev. 2021.

KNEAFSEY, M.; MAYE, D.; HOLLOWAY, L.; GOODMAN, M.K. G**eographies of Food: an Introduction**, London-New York-Dublin, Bloomsbury Publishing, 2021.

Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 1. Política social, Brasil.

MELO, E.A.; JAIME P.C.; MONTEIRO, C.A. **Guia alimentar para a população brasileira** 2014. Disponível em: http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf. Acesso em: 03 de dezembro de 2021.

OLIVEIRA, G.M. **Hortas Urbanas: quando a sustentabilidade encontra a cidade**. Pelotas: Editora e Gráfica Universitária, 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E A AGRICULTURA (FAO). **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável.** Nações Unidas. 2015. Disponível em: https://sdgs.un.org/2030agenda. Acesso em: 03 de dezembro de 2021.

RIBEIRO-JUNIOR, S. R. **A fome como processo e a reprodução social capitalista**. Boletim Paulista de Geografia, v.105, p.15-39, 2021.

UNEP, **Food Waste Index Report** 2021, Nairobi, United Nations Environment Programme, 2021.

AUTORES

ALCYR VIANA

Tecnólogo em Gastronomia (UNICESUMAR-PR). Doutor em Educação (PUC-GO). Autor do livro "PANC na cozinha vegana". Docente de mestrado e curso técnico do Instituto Federal de Goiás.

ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA

Graduada em Nutrição (Universidade Gama Filho). Diretora da Escola de Nutrição da UNIRIO. Membro do Centro Colaborador de Alimentação Escolar (UNIRIO).

AMANDA DA SILVA FRANCO

Graduada em Nutrição (UERJ). Doutora em Alimentação, Nutrição e Saúde (UERJ). Docente da UNIFESO e da FABA. Nutricionista do programa "Saúde na Escola" da Prefeitura Municipal de Duque de Caxias. Idealizadora do projeto "Culinária Saudável e Sustentável" (UNIFESO).

AMANDA PINTO FONSECA

Graduanda em Nutrição (UFT). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

ANA CAROLINA VEIGA DE OLIVEIRA

Graduanda em Nutrição (UNIRIO).

ANNA CLARA FERREIRA DOS SANTOS

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Bolsista de iniciação científica do projeto "Perfil alimentar e nutricional de idosos brasileiros: análises dos efeitos da pandemia pela COVID-19". Voluntária do programa "Renascer". Monitora de EEA (UNIRIO).

AUTORES

BRUNA LAZARINI

Graduada em Comunicação (UMESP). Especialista em Mídia, Informação e Cultura (USP). Integrante do projeto "Besta-é-Touille", de fornadas artesanais de fermentação natural.

BARBARA ALBERNAZ DE OLIVEIRA

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente" (UNIRIO - CNPq).

BARBARA LEANDRO MONTEIRO

Graduada em Engenharia Agrônômica (UFCA) e Ciências Agrícolas (UFRRJ). Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Agricultura Orgânica - PPGAO (UFRRJ). Doutoranda em Alimentos e Nutrição (UNICAMP).

BRUNA PERES

Graduanda em Nutrição (UFRJ). Integrante dos grupos de extensão "Biodiversidade, Cultura Alimentar e Gastronomia: degustando novos saberes" (UFRJ), "Agroecologia Capim Limão" (UFRJ) e "Rede de Agroecologia" (UFRJ).

CÁTIA GOPFERT

Apaixonada pelo que temos em casa pode virar uma refeição. Mulher madura que ama a alquimia que a cozinha prazerosa traz. Chef forjada pelo desejo e não na faculdade, mas nem por isso menos apreciada. Conhece alguns princípios de várias culinárias, macrobiótica, culinária viva, indiana, vegana e tradicional. Idealizadora do "Espaço Nutriluz".

AUTORES

CÉSAR LUIS SIQUEIRA JUNIOR

Graduado em Ciências Biológicas (UENF). Doutor em Biociências e Biotecnologia (UENF). Docente e diretor do Instituto de Biociências da UNIRIO. Coordenador do Núcleo de Pesquisa em Sistemas Agrícolas e do Laboratório de Bioquímica e Função de Proteínas Vegetais (UNIRIO). Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

CLARISSA TAGUCHI

CTEDx Speaker, CEO da A.Plantz, fundadora da Pancs Brasil e agricultora. Palestrante sobre temáticas relacionadas à agricultura e biodiversidade. Ambientalista e apaixonada por inovação. Trabalha há anos na área da bioeconomia com a criação de produtos nos quais a biodiversidade é tratada como fonte de inovação em sabores, texturas e qualidade nutricional.

DANIEL OLIVEIRA

Graduado em Nutrição (UERJ). Mestre em Alimentação, Nutrição e Saúde (UERJ). Docente de Gastronomia e Técnica e Dietética da Faculdade Bezerra de Araújo. Cozinheiro Funcional e Fit (Instituto Gourmet).

DANIELE CUSTÓDIO GONÇALVES DAS NEVES

Graduada em Economia Doméstica (UFRRJ). Mestre pelo PPGPDS (UFRRJ) Doutoranda em Alimentos e Nutrição (UNICAMP).

DANIELLE RAMOS GOMES

Graduada em Nutrição (UFRJ). Mestranda em Segurança Alimentar e Nutricional (UNIRIO). Formada em Padaria Clássica Francesa (SENAC).

AUTORES

DAYANA DE ANDRADE ESTEVES

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Monitora voluntária de EEA. Voluntária do projeto de extensão "Laboratório Vivo". Bolsista do projeto de extensão "Ética na Formação e na Atuação do Profissional Nutricionista". Diretora de comunicação e marketing da LAPEM.

DENISE ROSANE PERDOMO AZEREDO

Graduada em Química (Fundação Universitária Severino Sombra). Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFRRJ). Docente do IFRJ.

ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA

Graduada em Nutrição (UNIRIO). Doutora em Ciências e Tecnologia de Alimentos (UFRRJ). Chef funcional (NutriNew). Docente na Escola de Nutrição da UNIRIO. Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

ELLEN MAYRA MENEZES AYRES

Graduada em Nutrição (UFRJ). Pós-doutora em Ciências Sensoriais (Universidade da Califórnia, Davis). Docente da Escola de Nutrição, Programas de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição e Segurança Alimentar e Nutricional da UNIRIO. Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

FERNANDA TRAVASSOS DE CASTRO

Graduada em Economia Doméstica (UFRRJ). Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFRRJ). Docente do Colégio Técnico da UFRRJ (CTUR).

AUTORES

GABRIELA ELMÔR GONÇALVES

Graduanda em Pedagogia (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq).

GABRIELA TAYAH

Idealizadora e cozinheira do Pub Vegano.

GIANE MOLIARI AMARAL SERRA

Graduada em Nutrição (UFF). Doutora em Saúde Pública (ENSP). Docente Associada da Escola de Nutrição da UNIRIO. Membro do CECANE-UNIRIO

GISELLE MOURA MESSIAS

Graduada em Nutrição (UFRJ). Doutora em Ciências (UERJ). Docente na UCB e UNIGRANRIO.

ISABELA OLIVEIRA LOPES

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do projeto de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq).

INGRID SILVA BRAUCKS

Graduada em Fisioterapia (IBMR). Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq).

JOÃO WANDICK

Amante da comida Vegana e Vegetariana.

JOSIANE DE FRANÇA VIEIRA

Graduanda em Nutrição (UNIT - Sergipe). Integrante do

AUTORES

grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

JOSIFRANCY GONÇALVES

Graduação em Nutrição (FABA). Mestranda em Segurança Alimentar e Nutricional (UNIRIO). Supervisora de estágio da Faculdade Bezerra de Araújo.

JULIA CLARISSA CAUFOUR

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e do projeto de Microbiologia Aplicada - EnVIMA (UNIRIO).

JULIANA DOS SANTOS VILAR

Graduada em Nutrição (UFRJ). Doutora em Ciência de Alimentos (UFRJ). Docente do Departamento de Nutrição Básica e Experimental (UFRJ). Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

JULIANY ESTEFAN

Graduada em Medicina (Universidade Gama Filho). Dermatologista (SBD) e pediatra (SBP). Mestrado em Clínica Médica (UFRJ). Membro do Departamento de Dermatologia Pediátrica da SOPERJ e da SBDRJ. Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

KATIA CILENE TABAI

Graduada em Economia Doméstica (USP). Doutora em Alimentos e Nutrição (UNICAMP). Pós-doutorado(USP). Professora Titular na UFRRJ. Líder do grupo de pesquisa SAN (CNPq).

AUTORES

LAURA BUARQUE GOULART COUTINHO

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa Alimentação, Saúde e Meio Ambiente" (UNIRIO - CNPq).

LETÍCIA DOS SANTOS CHAVES

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

LETÍCIA FONTES

Graduanda em Nutrição (UNIT - Sergipe).

LETÍCIA MATIAS LACAZ

Graduada em Gastronomia (SENAC) e Engenheira de Alimentos (UFRRJ). Mestranda em Práticas em Desenvolvimento Sustentável - PPGPDS - UFRRJ.

LIA HELENA DA ROCHA

Graduada em Ciências Contábeis (URI). Pós-graduada em Controladoria (URI). Estudante de Homeopatia (Escola Biocentrus). Extensionista social (Emater/RS). Terapeuta ThetaHealer.

LUANA BORNEO

Graduada em Nutrição (UVA). Especialista em Nutrição Vegetariana e Vegana (NUTMED) e em Segurança dos Alimentos (SENAC).

LUCIANA DINIZ

Graduada em Nutrição (UFRJ). Mestre em Nutrição Humana (UFRJ). Formada em Gastronomia Aplicada à Nutrição (NutriNew Escola).

AUTORES

LUCIANA RIBEIRO TRAJANO MANHÃES

Graduada em Nutrição (UFRJ). Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFRRJ). Chef funcional (NutriNew). Docente da Escola de Nutrição da UNIRIO. Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

LUCIANA SILVA FERREIRA

Graduada em Nutrição (Centro Universitário São Camilo). Doutora em Ciências (USP). Docente da Escola de Nutrição da UNIRIO. Membro do grupo "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

LUISA MIRANDA MATOS

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq). Monitora de EEA (UNIRIO).

LUIZA GUIMARÃS MAGALHÃES

Graduanda em Nutrição (UFF). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO), de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq) e do projeto de pesquisa "Pesquisa de mercado: os desafios no desenvolvimento de novos produtos" (UFF).

MARIA ISABELA COUTINHO DOS SANTOS

Graduanda em Pedagogia (UNIRIO).

AUTORES

MARIA ROSA FIGUEIREDO NASCIMENTO

Graduada em Economia Doméstica (UFRRJ). Doutora em Ciência e Tecnologia dos Alimentos (UFRRJ). Docente na área de Alimentos (UFRRJ).

MARIANA ZOGAIB

Graduada em Nutrição (Estácio). Pós graduada em Atendimento Dietético Personalizado (UBM). Instrutora de Hatha Yoga e idealizadora do projeto "Germiniscência", uma cozinha escola fundamentada na filosofia do Yoga.

MARIANNA ESTEVES

Graduada em Gastronomia (UFRJ). Mestranda em Segurança Alimentar e Nutricional (UNIRIO). Pesquisadora de PANCs, hortifrutícolas não convencionais.

MARIANNA VIDAL

Graduanda em Nutrição (UFRJ). Integrante dos grupos de extensão "Biodiversidade, Cultura Alimentar" e "Gastronomia: degustando novos saberes" (UFRJ), "Agroecologia Capim Limão" (UFRJ) e "Rede de Agroecologia" (UFRJ).

MICHEL CARLOS MOCELLIN

Graduado em Nutrição(URI). Doutor em Nutrição (UFSC). Docente na Escola de Nutrição da UNIRIO. Integrante do grupo de extensão “Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos” (UNIRIO).

MICHELLE DA SILVA SANTIAGO

Graduanda em Engenharia de Produção (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão “Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos” (UNIRIO).

AUTORES

NATÁLIA PAINS N. DE CARVALHO

Graduada em Nutrição (PUC-GO). Mestranda em Práticas em Desenvolvimento Sustentável - PPGPDS (UFRRJ).

PÂMELA GOMES DE SOUZA

Graduada em Farmácia (UFRJ). Doutoranda em Alimentos e Nutrição (UNIRIO).

PRISCILA GOTTGTROY GOIS

Graduada em Nutrição (UCB). Mestranda em Alimentos e Nutrição (PPGAN - UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq).

REGINA APARECIDA MESSIAS GUILHERME

Graduada em Pedagogia e Letras (UEPG). Mestre em Educação (UEPG). Docente na área de Pedagogia, Letras, Ciências Econômicas e Administração da UEPG.

RENATA FLORES

Graduada em Nutrição (UERJ). Especialista em Nutrição Clínica (UGF). Nutricionista da Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro e subgerente do UNAD.

RENATA LAZARINI

Graduada em Nutrição (Centro Universitário São Camilo). Especialista em Obesidade, Emagrecimento e Saúde (UNIFESP).

ROBERTA BREVES LOSSO

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Criadora do perfil "Ruela do Zé" e do projeto "Podcast Panela de Pressão".

AUTORES

ROBERTA SOARES CASAES

Graduada em Nutrição (UNIRIO). Doutoranda em Biociências (UNIRIO). Docente do curso de Nutrição da UFRJ - Macaé.

ROBERTO MARCILIO

Graduado em Nutrição (UNIRIO). Mestre em Alimentos e Nutrição (UNICAMP). Coordenador do curso de Nutrição da UNIVERSO - Niterói. Instrutor do curso técnico em Nutrição e Dietética e chefe de Cozinha Internacional (SENAC/RJ). Docente de pós-graduação em Nutrição Clínica e Esportiva Funcional (Faculdade Laboro). Chef de cozinha funcional & fit. Autor do livro “Bioquímica do Diabetes”.

SONJA SALLES

Graduada em Nutrição (USU). Chef de cozinha diretora e fundadora da Escola de Gastronomia NutriNew. Autora do livro "Trocas Inteligentes".

THAIANE INGRID SILVA DE OLIVEIRA

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq).

TAÍSSA LIMA TORRES

Graduada em Nutrição (UNIRIO). Doutora em Biociências (UNIRIO). Docente da Escola de Nutrição da UNIRIO. Coordenadora do Programa Educação em Saúde com ênfase em Gastronomia Hospitalar (HUGG/UNIRIO).

AUTORES

TELMA MELO BRANDÃO

Graduada em Economia Doméstica (UFRRJ). Doutora em Ciências dos Alimentos (UFLA). Professora Titular IFS.

THADIA TURON

Graduada em Nutrição (UERJ). Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFRRJ). Docente da UFRJ. Coordenadora do grupo de extensão "Biodiversidade, Cultura Alimentar e Gastronomia: degustando novos saberes" (UFRJ).

VANESSA TINTEL

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Monitora de EEA. Chef funcional. Co-autora do livro "Criança na cozinha: incentivando hábitos saudáveis".

VINÍCIUS DE ALENCAR

Professor titulado como Cozinheiro Profissional pelo Instituto Gastronômico da Américas, tendo participado de cursos de aperfeiçoamento, como Marmitaria Fit e Low Carb e Panetones.

VITÓRIA LEITE ALENCAR

Graduanda em Pedagogia (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO) e de pesquisa “Alimentação, Saúde e Meio Ambiente” (UNIRIO - CNPq).

VIVIANE LIMA DE MESQUITA

Graduanda em Nutrição (UNIRIO). Integrante do grupo de extensão "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos" (UNIRIO).

Cozinha Saudável e Sustentável

simples em casa

VEG.A.N

Vegetarianismo: Formando uma rede de diálogos

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO DE EXTENSÃO

Elaine Cristina de Souza Lima

PARTICIPANTES DO PROJETO

DISCENTES

Amanda Pinto Fonseca, Babara Albernaz de Oliveira, Carlos Eduardo Gomes de Oliveira, Dayane Wangarges Gomes dos Santos, Gabriela Elmôr Gonçalves, Ingrid Silva Braucks, Isabela Oliveira Lopes, Josiane de França Vieira, Julia Clarissa Caufour, Luara Buarque Goulart Coutinho, Letícia Chaves, Letícia Matias Lacaz, Letícia de Moraes Lopes Silva, Luísa Miranda Matos, Luiza Guimarães Magalhães, Michelle da Silva Santiago, Priscila Gottgtroy Gois, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira, Vanessa Tintel, Vitória Leite Alencar, Viviane Lima de Mesquita

DOCENTES

Alessandra da Silva Pereira, César Luis Siqueira Junior, Ellen Mayra Menezes Ayres, Giane Moliari Amaral Serra, Katia Cilene Tabai, Juliana dos Santos Vilar, Juliany Estefan, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Luciana Silva Ferreira, Michel Carlos Mocellin, Roberta Soares Casaes



ISBN: 978-65-00-36919-9

CBL

9 786500 369199