

NADA SE PERDE



...TUDO SE COZINHA



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Nada se perde, tudo se cozinha [livro eletrônico] /
Giulia Silva...[et al.]. -- São Paulo :
Ed. dos Autores, 2024.
PDF

Outros autores: Lara Santos Ribeiro, Bruna
Delgado Arid, Luana Rocha de Araújo.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-19167-6

1. Alimentação saudável 2. Alimentos -
Manipulação 3. Alimentos - Manuseio - Aspectos
da saúde 4. Alimentos - Manuseio - Medidas de
segurança 5. Educação alimentar e nutricional
6. Gastronomia 7. Receitas (Culinária) 8. Tabela -
Nutrição I. Silva, Giulia. II. Ribeiro, Lara
Santos. III. Arid, Bruna Delgado. IV. Araújo,
Luana Rocha de.

24-233472

CDD-613.2

Índices para catálogo sistemático:

1. Educação alimentar e nutricional : Alimentação
saudável : Promoção de saúde 613.2

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-01-19167-6

CRB



9 786501 191676

SOBRE OS AUTORES

Organizadoras

Giulia Silva: aluna de graduação em nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP, técnica em administração pela Escola Técnica de Embu das Artes e estagiária do laboratório de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição.

Lara Santos Ribeiro: aluna de graduação em nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP e estagiária da Secretaria Municipal da Saúde.

Bruna Delgado Arid: Graduada em Nutrição pela Universidade de São Paulo (2022). Atualmente é doutoranda pelo programa de Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Membro da Equipe de Estudos Ciência, Cultura e Comida (ECCCo) da Faculdade de Saúde Pública.

Luana Rocha de Araújo: Mestranda pelo Programa de Pós Graduação em Nutrição em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo. Bacharel em Nutrição pela Universidade São Judas Tadeu. Membro da Equipe de Estudos Ciência, Cultura e Comida (ECCCo) da Faculdade de Saúde Pública.

AGRADECIMENTOS

Devemos os nossos mais genuínos e calorosos agradecimentos às Professoras Doutoras Aline Rissatto e Betzabeth Slater, à doutoranda Weruska Barrios, ao Laboratório de PTCAN - especialmente às colaboradoras Márcia Arantes de Souza e Maria de Lourdes Aquino, da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP). Agradecemos também à equipe da Horta da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e as colaboradoras da Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo (CEAGESP) Lilian Uyema, Alexandra Alexandrino, Gabriela Martinez Costa, Alany Mayara da Silva Ferreira e Catarina Vetuschi pela parceria e apoio cedido durante todas as etapas da realização deste material.

Sem vocês esse projeto não teria se tornado realidade!

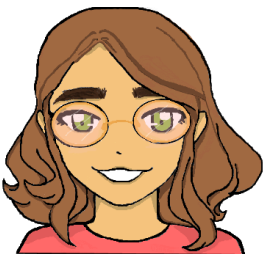
SUMÁRIO

Capítulo I: ALIMENTO SAUDÁVEL, SAÚDE SUSTENTÁVEL	04
Capítulo II: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS	06
Capítulo III: BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO	12
Capítulo IV: RECEITAS	16
1. Pratos principais, entradas e acompanhamentos	17
2. Sobremesas	35
3. Bebidas	52
Tabela de medidas caseiras.....	65
Referências	66



CAPÍTULO I:

ALIMENTO SAUDÁVEL, SAÚDE SUSTENTÁVEL



Saudações, caro leitor! Antes de iniciar esse capítulo, tenho uma pergunta: o que você considera como uma alimentação adequada e saudável?

Esse material visa promover a alimentação saudável e sustentável por meio da educação sobre: boas práticas de manipulação, aproveitamento integral dos alimentos, sazonalidade e Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) na segurança alimentar e nutricional. O material, desenvolvido em colaboração com a CEAGESP e a FSP-USP, busca oferecer um guia teórico e prático para cultivar uma alimentação mais consciente e nutritiva, a partir de receitas acessíveis e sustentáveis.

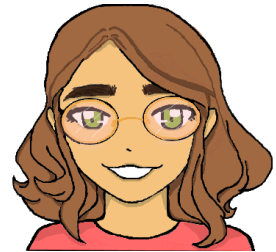
A alimentação e o ato de comer estão intrinsecamente ligados à vida humana, abrangendo não apenas uma função biológica, mas também aspectos sociais, culturais, econômicos, ambientais e políticas¹. O padrão alimentar brasileiro, atualmente,

tem como base o arroz com feijão, mas possui elevado consumo de ultraprocessados, que são produtos nutricionalmente pobres e ricos em gordura, açúcar, sódio e calorias; baixo consumo de frutas, verduras e legumes².

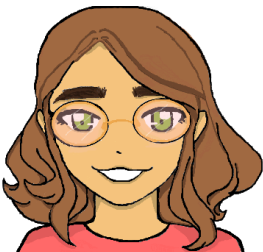
Diante disso, quando se trata do que colocamos no prato é como se estivéssemos tomando decisões importantes a cada garfada, concorda? E acredite, não estamos sozinhos nessa jornada! O Ministério da Saúde lançou o Guia Alimentar para a População Brasileira para nos orientar nesse grande universo gastronômico. Este guia é uma ferramenta que visa orientar escolhas alimentares saudáveis, respeitando a diversidade cultural e promovendo a sustentabilidade³.

O Guia Alimentar para a População Brasileira destaca a importância do equilíbrio na escolha dos alimentos, privilegiando o grupo in natura e minimamente processados, como frutas, verduras, legumes e cereais integrais. Ao mesmo tempo, enfatiza a necessidade de evitar o consumo de ultraprocessados, alertando sobre os riscos à saúde³. Então, a missão é clara: buscar equilíbrio no prato, priorizando o que a natureza nos deu de presente e dando um "*tchauzinho*" para os alimentos que passaram por mil e uma transformações nas fábricas.

Como vimos, uma alimentação adequada e saudável envolve o consumo de alimentos in natura e minimamente processados como frutas, vegetais e legumes. Mas isso é tudo? O que mais é importante em uma alimentação saudável e sustentável?



CAPÍTULO II: APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



No capítulo anterior, vimos como é importante priorizar alimentos in natura e minimamente processados na nossa alimentação. Mas será que a maneira de consumir esses alimentos também é importante? O que você acha?

Quando analisamos o consumo diário de alimentos e as formas pelas quais os adquirimos, preparamos e consumimos, observa-se que o desperdício atinge níveis preocupantes. Este fato se agrava, pois a população não está conscientizada da possibilidade de aproveitar integralmente as frutas, legumes, verduras, hortaliças e tubérculos⁴.

O Brasil ocupa o ranking dos 10 países que mais perdem alimentos no mundo, com cerca de 35% da produção sendo desperdiçada todos os anos⁵. A falta de conhecimento da população resulta no descarte de partes do alimento, como folhas, cascas, talos e sementes, que muitas vezes são ricas em nutrientes. Além dos impactos econômicos, o descarte inadequado também contribui para problemas ambientais, como o aumento do aquecimento global e contaminação do solo/água.

Frente a esse cenário, se faz claro que o aproveitamento integral dos alimentos surge como uma prática fundamental para reduzir o desperdício, enquanto simultaneamente promove a sustentabilidade. Aproveitar integralmente um alimento significa aproveitar todas as partes, como polpas, folhas, cascas, sementes e talos, e não apenas partes convencionais. Além de contribuir para a redução do desperdício, essa prática também resulta em refeições saudáveis e diversificadas, com menores custos e ricas em nutrientes⁶. Neste ebook, você poderá perceber que as receitas propõem a utilização de partes não convencionais de um alimento, como as cascas e as sementes.

IMPORTÂNCIA DE SE APROVEITAR INTEGRALMENTE UM ALIMENTO

Por exemplo: independente da variedade, a abóbora tem como principal parte utilizada a polpa, a qual é separada dos demais componentes, como a casca, as sementes e o miolo.

É de conhecimento geral a prática culinária com as partes convencionais de um determinado alimento. As polpas das abóboras são mais comumente utilizadas pelas variadas preparações: refogados, sopas, purês, doces, entre outras. *Mas e as demais partes, que foram separadas e descartadas? Não podem ser consumidas? Não possuem valor nutricional considerável que faça o seu consumo valer a pena?*

Aqui entra um dos aspectos primordiais do aproveitamento integral de alimentos. Muitas vezes, as partes retiradas e descartadas possuem um alto valor nutricional e, eventualmente, podem até possuir uma composição superior das partes convencionalmente consumidas! As sementes de abóbora, por exemplo, são mais ricas em zinco, com maior quantidade de fibra e proteína se comparado com a polpa desse legume⁷. De modo geral, as cascas, talos, folhas e sementes são boas fontes de fibras e nutrientes, como por exemplo: os talos de

brócolis, couve e espinafre; cascas de banana, laranja, limão; folhas de rabanete e brócolis⁷.

Por isso, quando pensamos no aproveitamento dessas partes devemos pensar nos benefícios à saúde, ampliação de sistemas alimentares mais saudáveis e sustentáveis e na saúde planetária. É importante destacar, ainda, que o aproveitamento integral dos alimentos não só enriquece nutricionalmente, mas também garante maior diversificação alimentar e fortalece habilidades culinárias, a partir da criatividade no preparo de novas preparações.

AFINAL, COMO POSSO APROVEITAR UM ALIMENTO INTEGRALMENTE?

Você deve estar se perguntando: *como posso utilizar essas partes não convencionais na minha alimentação?* Aqui dizemos que a criatividade é o limite. No entanto, é importante estar atento quanto à forma correta de higienização, preparo e consumo; por exemplo: a taioba é uma planta alimentícia não convencional, que apresenta uma toxicidade quando consumida crua.

Deixamos aqui algumas sugestões de uso: os talos de salsinha, manjericão e coentro podem ser utilizados em um delicioso pesto; a casca da abóbora

pode ser utilizada no preparo de tortas salgadas; a casca de laranja pode fazer parte de um bolo ou virar uma deliciosa casca cristalizada.

AS PANC E O DESPERDÍCIO

As PANC são exemplos de alimentos pouco conhecidos, devido à falta de interesse comercial em sua produção e distribuição. O cultivo e o consumo da PANC tem diminuído em todas as regiões do país, em áreas rurais e urbanas e entre todas as classes sociais. Esse fator associado ao crescente consumo de produtos industrializados, resulta em uma mudança no padrão alimentar dos brasileiros, comprometendo a cultura e hábitos alimentares⁸.

Pensando nisso, ações de incentivo ao consumo, valorizando o patrimônio sócio-cultural do povo brasileiro são fundamentais. É por isso que durante a elaboração das receitas desse Ebook, pensou-se cuidadosamente na inclusão de PANC, resultando em receitas autorais com diferentes texturas, sabores e aspectos visuais.

SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS

O aproveitamento integral dos alimentos ganha ainda mais relevância quando consideramos a sazonalidade dos alimentos como uma estratégia

fundamental para otimizar o aporte nutricional e promover a sustentabilidade alimentar. Mas, frente a esses termos diferentes, você deve estar se perguntando: *o que é essa tal de sazonalidade?* A sazonalidade é definida pelo período do ano em que um determinado alimento é cultivado e colhido com maior facilidade, ou seja, demanda menos tecnologia em sua produção?

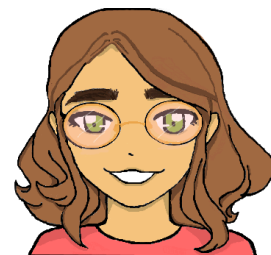
A sazonalidade dos alimentos desempenha um papel fundamental na melhoria do aporte nutricional, influenciando positivamente a qualidade e diversidade das dietas. Alimentos colhidos em sua época oferecem maior valor nutricional, uma vez que são colhidos no auge da maturação, proporcionando níveis maiores de vitaminas e minerais juntamente com melhor sabor, textura e frescor.

A variedade da dieta ao longo do ano é incentivada pela variedade de alimentos sazonais, permitindo que as pessoas consigam diferentes nutrientes em diferentes épocas. Além disso, durante a safra, a oferta desses alimentos aumenta devido à maior produção local, resultando em uma maior disponibilidade no mercado. O aumento da oferta geralmente leva a uma redução nos preços, tornando esses alimentos mais acessíveis para os

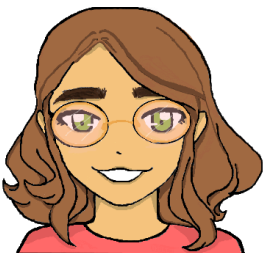
consumidores¹⁰. A gente economiza e ainda come bem!

Destacamos aqui que a CEAGESP disponibiliza em seu site duas tabelas de sazonalidade dos alimentos, uma de acordo com a quantidade dos principais produtos comercializados e a outra de acordo com o preço¹¹.

E aí, anotou todas as dicas para economizar, ajudar o planeta e ainda ter uma alimentação saudável e nutritiva?



CAPÍTULO III: BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS



Você já deve ter se perguntado porque é importante lavar a mão antes de manipular o alimento. Vamos entender com mais detalhes o motivo?

Nos capítulos anteriores vimos quantos aspectos estão relacionados com a alimentação, mostrando como ela é complexa e vai muito além do simples ato de comer. Neste capítulo, apresentaremos um novo

conceito que também é fundamental para a alimentação: as Boas Práticas de Manipulação de Alimentos.

As boas práticas envolvem todas as etapas de manipulação, desde a seleção dos fornecedores, compra, recebimento, pré-preparo, preparo, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e até exposição à venda para o consumidor final¹²...Ufa! Com essa lista longa, deu para entender como as boas práticas atuam na alimentação e como influenciam na segurança microbiológica do alimento que chega ao nosso prato. Sabendo disso, vamos falar um pouco mais sobre os riscos a que os alimentos estão sujeitos.

Podemos classificar os alimentos como de alto ou baixo risco quanto à possibilidade de sofrer contaminações, de acordo com suas características específicas, tais como: composição química, tipo de manipulação, condições de armazenamento e de consumo. Os alimentos de alto risco são aqueles que necessitam de refrigeração e que, sob condições desfavoráveis de temperatura, tempo e umidade, podem permitir o desenvolvimento de microrganismos, entre os quais alguns patogênicos (causadores de doenças). Neste grupo encontram-se os alimentos com alto teor de proteína e com grande

quantidade de água livre, por exemplo: carnes, ovos, pescados, aves, mariscos, leite e seus derivados (queijos, iogurte, requeijão, manteiga, ricota e coalhada). Já os alimentos de baixo risco são os que permanecem estáveis à temperatura ambiente. Neste grupo encontram-se os alimentos que contêm baixo teor de água como: pães, biscoitos, arroz, milho, feijão, farinhas e outros¹³.

Os alimentos se tornam impróprios para consumo quando ocorre algum tipo de contaminação. Os perigos à segurança dos alimentos podem ocorrer naturalmente ou serem introduzidos pelo manipulador. Eles podem ser divididos em três categorias: físico, químico e biológico¹³.

A contaminação física ocorre quando corpos estranhos se misturam aos alimentos. Alguns exemplos comuns são: fragmentos de palha de aço usados na limpeza; adornos (brincos, anéis, relógios e pulseiras); cabelos ou fios de barba; pedaços de unha; pedras no feijão e cacos de vidro¹². Já a contaminação química ocorre quando substâncias químicas perigosas entram em contato com os alimentos. Essas substâncias podem ser tóxicas e causar sérios problemas de saúde. Por exemplo:

produtos de limpeza; inseticidas; pesticidas; metais pesados¹².

A contaminação biológica ocorre quando microrganismos são transferidos de um alimento ou superfície para outro alimento por meio de utensílios, equipamentos ou do próprio manipulador. Exemplo: cortar com a mesma faca e na mesma tábua carne crua e cozida sem antes higienizá-las.

Se os microorganismos estão presentes em todos os lugares e alguns são capazes de nos causar doenças, por que não ficamos sempre doentes?

Simplemente porque os seres humanos têm uma resistência natural aos microrganismos. Por causa desta resistência, a maioria dos microrganismos, quando em quantidade pequena, não é capaz de produzir doenças. Para que causem danos à saúde é necessário que estejam presentes em quantidades maiores¹².

Com isso, percebemos como a higiene pessoal é fundamental para evitar contaminações. A higiene pessoal contempla todas as ações que uma pessoa deve praticar para manter a saúde física, mental e prevenir doenças. É muito importante dar especial atenção às boas práticas de higiene, pois muitos microrganismos habitam o corpo humano.

Você deve estar pensando: *e como eu, no momento de manipular um alimento, de maneira frequente (trabalhando diretamente com atividades de alimentação) ou também ocasionalmente (cozinhando em casa), posso fazer para manter minha higiene pessoal de maneira adequada e proporcionar um alimento seguro para consumo?* Para atender a essa dúvida, trouxemos aqui algumas recomendações:

- Tomar banho diariamente;
- Utilizar toucas descartáveis para proteger os cabelos;
- Lavar a cabeça com frequência e escovar bem os cabelos;
- Escovar os dentes após cada refeição;
- Conservar as unhas curtas, limpas e sem esmaltes ou bases;
- Retirar todos os adornos, como anéis, pulseiras, relógio, antes de higienizar as mãos e vestir os uniformes;
- Usar uniformes limpos e bem conservados;
- Utilizar papel toalha para secar as mãos e o suor;

Ao manipular um alimento, ou seja, quando entramos em contato com um alimento nas suas

etapas ou de produção, processamento, embalagem, armazenamento, transporte, distribuição e venda, estamos sujeitos a contaminá-los. Assim, um manipulador não treinado e informado pode contaminar o alimento em qualquer etapa da cadeia produtiva. Ela pode ocorrer quando os manipuladores:

- São portadores de doenças de origem alimentar;
- Possuem ferimentos infeccionados;
- Esfregam o nariz;
- Tossem e/ou espirram sobre a mão ou alimento;
- Fumam nos ambientes de produção, processamento, embalagem e armazenamento dos alimentos;
- Falam sobre o alimento;
- Coçam o ouvido, partes genitais e a pele.

Ainda neste tópico sobre o papel da higiene pessoal na manipulação de alimentos, não podemos deixar de dar ênfase a um dos instrumentos mais importantes nessas atividades: as mãos! Todos os que manipulam alimentos devem tomar cuidados com as mãos. *E quando você deve higienizar as mãos?*

- Chegar ao trabalho;
- Utilizar os sanitários ou vestiários;

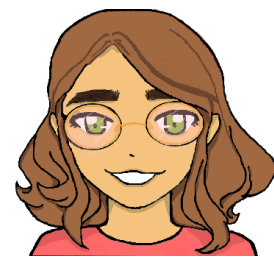
- Iniciar, interromper ou trocar de atividade;
- Após manipular alimentos crus ou não higienizados;
- Antes de manipular alimentos submetidos à cocção, higienizados ou prontos para consumo;
- Usar utensílios e materiais de limpeza, como vassouras, rodos, pás, panos de limpeza, entre outros;
- Tocar em sacarias, caixas, garrafas, maçanetas, sapatos ou outros objetos estranhos à atividade;
- Pegar em dinheiro;
- Antes de vestir e após retirar as luvas utilizadas na manipulação de alimentos.
- Depois de usar o banheiro;
- Antes e depois de manipular alimentos crus;
- Após tocar o cabelo ou qualquer parte do corpo;
- Depois de espirrar ou tossir;
- Depois de fumar, beber ou mascar chicletes;
- Depois de retirar o lixo;
- Depois de tocar em equipamentos ou superfícies não higienizados.

Vimos como é fácil sujeitar os alimentos à contaminação de diversos tipos, e como os manipuladores possuem um papel primordial na prevenção da contaminação e na promoção de uma

alimentação segura. Agora que aprendemos como manipular um alimento de forma segura, nada mais justo do que termos várias sugestões de preparações deliciosas para testar na prática esse conhecimento adquirido!

Agora sim você está pronto para colocar em prática tudo que conversamos. Vamos praticar sua habilidade culinária e testar nossas receitas autorais ai na sua casa ou trabalho?

Saia da monotonia e se arrisque em novas preparação. APROVEITE!





CAPÍTULO IV: RECEITAS





PRATOS PRINCIPAIS,
ACOMPANHAMENTOS
E ENTRADAS





VINAGRETE DE MELANCIA

Rendimento: 5 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,83

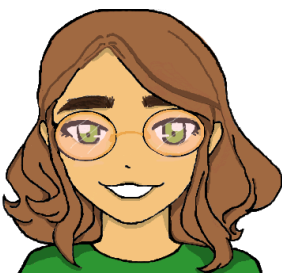
Dificuldade:  

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de entrecasca de melancia (594g)
- 2 xícaras de água (270ml)
- 2 cebolas roxas (184g)
- 2 tomates (320g)
- 2 limões Tahiti - suco (504ml)
- 2 colheres de sopa de vinagre (12ml)
- 2 colheres de sopa de azeite (28ml)
- 1 colher de chá de de sal (4g)

MODO DE PREPARO

1. Com o auxílio de uma faca separe a parte inferior (vermelha) da casca da melancia;
2. Pique em cubos pequenos a parte inferior (vermelha) da melancia e reserve as duas xícaras em um bowl;
3. Com um descascador, descasque a parte verde da melancia. Deve-se retirar a parte mais exterior (verde) e deixar apenas a parte branca da casca;
4. Pique a casca da melancia em cubos pequenos até obter duas xícaras;
5. Coloque a casca em uma panela com duas xícaras de água para cozinhar por 10 minutos;
6. Pique em cubos as cebolas e os tomates, retirando as sementes dos mesmos;
7. Reserve a casca da melancia cozida em um bowl (é importante que esteja fria quando for misturar com os demais ingredientes);
8. Adicione no junto à melancia, os tomates, cebola, os limões espremidos, vinagre, o azeite e o sal. Misture bem;
9. Sirva!



Que tal explorar o aproveitamento integral da melancia, utilizando a sua casca nesse delicioso vinagrete? Além de contribuir para a redução do desperdício, essa prática acrescenta sabores únicos e nutrientes importantes na sua refeição.



CAPONATA DE CASCA DE BANANA VERDE

Rendimento: 5 porções

Custo médio por porção: R\$ 7,11

Dificuldade:  

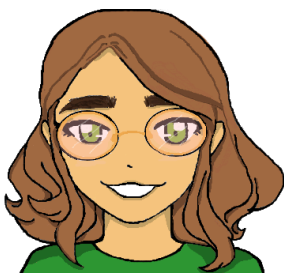
INGREDIENTES

- 4 cascas de banana verde (102g)
- ½ abobrinha italiana (594g)
- 1 cebola pequena (180g)
- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem (84ml)
- 1 pimentão vermelho (206g)
- 1 pimentão verde (161g)
- 2 tomates (210g)
- 1 e ½ colher de chá de de sal (6g)
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino (2g)
- 1 e ½ colher de chá de cominho em pó (6g)

- ½ colher de chá de orégano (2g)
- Folhas de manjericão frescas (10g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão coloque as 4 bananas verdes para cozinhar, por cerca de 15 minutos;
2. Em seguida, separe a polpa da casca. Corte a casca da banana em fatias finas;
3. Com o auxílio de uma frigideira grande, leve a casca para o fogo baixo e deixe refogando;
4. Pique a abobrinha, a cebola, os pimentões e o tomate em cubos pequenos e acrescente na frigideira;
5. Adicione ao refogado o azeite e tempere com sal, pimenta-do-reino, cominho em pó, orégano e o manjericão;
6. Mantenha a mistura no fogo baixo por mais alguns minutos;
7. Sirva!



Vai por mim: vale muita a pena experimentar essa receita de caponata de casca de banana. A banana verde é considerada uma PANC rica em fibras.



HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Rendimento: 10 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,99

Dificuldade: 

INGREDIENTES

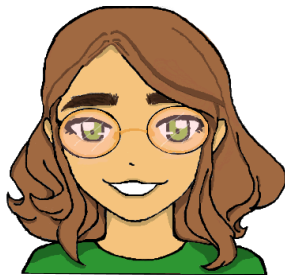
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem (28ml)
- 1 xícara de lentilha (172g)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 1l caldo caseiro de legumes
- 2 ovos (114g)
- 2 dentes de alho picado (8g)
- 1 colher de chá de cominho em pó (4g)
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino em pó (2g)
- 1 e 1/2 xícaras de farinha de aveia (150g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, coloque o azeite, as lentilhas e o sal e leve ao fogo médio. Deixe refogar por, aproximadamente, 2 a 3 minutos;
2. Adicione o caldo caseiro de legumes. Cozinhe as lentilhas com a panela tampada por 10-15 minutos ou até que fiquem macias;
3. Durante o cozimento da lentilha, rale as abobrinhas. Ao terminar de ralar, coloque-as em uma peneira e pressione para sair o excesso de líquido;
4. Em uma tigela grande, coloque as lentilhas cozidas e os dois ovos. Com o auxílio de um mixer, bata tudo até que fique homogêneo;
5. Em seguida, adicione o alho picado, a abobrinha e todos os temperos. Misture bem com uma espátula pão duro;
6. Depois de totalmente misturado, adicione a farinha de aveia e mexa;
7. Modele a massa em formato de hambúrguer;
8. Em uma frigideira grande, aqueça um fio de azeite em fogo médio;
9. Coloque os hambúrgueres no azeite quente;

10. Cozinhe por 3-5 minutos de cada lado ou até dourar;

11. Sirva!



Antes de preparar essa receita, não se esqueça de fazer o remolho da lentilha! Coloque água em uma vasilha que cubra todos os grãos e deixe descansar de 6 a 12 horas. Após esse período, escorra toda a água e lave os grãos.



BERINJELA RECHEADA COM COUVE

Rendimento: 2 porções

Custo médio por porção: R\$ 8,87

Dificuldade: 

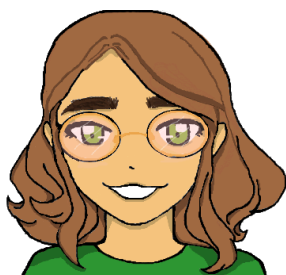
INGREDIENTES

- 1 berinjela (289g)
- ½ cebola (155g)
- 2 tomates (124g)
- 2 folhas de couve manteiga (79g)
- 2 colheres de sopa de azeite extravirgem (14ml)
- 1 colher de sopa de alho em pasta (15g)
- 1 colher de sopa rasa de sal (10g)
- 1 colher de sopa rasa de pimenta-do-reino (10g)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (30g)

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média);
2. Descasque e pique fino a cebola;
3. Lave e corte o tomate ao meio; descarte as sementes e corte em cubos pequenos;
4. Lave a casca da berinjela sob água corrente. Corte a berinjela ao meio, no sentido do comprimento, e retire a polpa de cada metade, deixando cerca de 1 cm de borda (formato de uma canoa). Pique a polpa da berinjela e reserve;
5. Lave bem as folhas de couve e pique fino;
6. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue o azeite, junte a cebola e o alho. Refogue por 3 minutos até murchar;
7. Em seguida, acrescente na frigideira a polpa da berinjela picada e as folhas de couve e misture bem. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até ficar macia;
8. Junte o tomate ao preparo da frigideira e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Tempere com sal e pimenta e desligue o fogo;
9. Coloque a berinjela em uma assadeira e com o auxílio de uma colher, preencha cada metade de berinjela com o refogado;

10. Polvilhe queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno para assar, até que fique dourado;
11. Sirva!



Você sabia que a berinjela é rica em sais minerais, vitaminas B e C e fibras? Além disso, é um legume extremamente versátil nos diferentes modos de preparos.



FAROFA DE TAIOBA

Rendimento: 5 porções

Custo médio por porção: R\$ 5,20

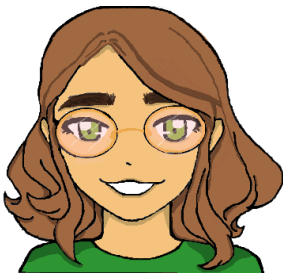
Dificuldade:  

INGREDIENTES

- 2 folhas de taioba (130g)
- 3 colheres de sopa de óleo de soja (32ml)
- 1 cebola média picada (150g)
- 2 dentes de alho picados (10g)
- 2 xícaras de farinha de milho flocada (176g)
- ½ colher de chá de Sal (2g)
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino (2g)

MODO DE PREPARO

1. Lave bem as folhas de taioba em água corrente para remover qualquer sujeira. Retire os talos das folhas e pique as folhas finamente;
2. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até ficarem dourados;
3. Adicione as folhas de taioba picadas à panela e refogue por 10 minutos ou até que as folhas murchem;
4. Acrescente a farinha de milho flocada à panela e os temperos, mexa constantemente para evitar que grude;
5. Continue cozinhando até que a farofa fique dourada;
6. Sirva!



Atenção! A taioba é uma excelente opção para substituir o espinafre ou a couve em diversos pratos. No entanto, **SEMPRE** refogue ou cozinhe a taioba, pois essa PANC se consumida crua possui toxina que prejudica a saúde.



SOPA DE ABÓBORA COM CASCA

Rendimento: 8 porções

Custo médio por porção: R\$ 5,61

Dificuldade: 

INGREDIENTES

- ½ unidade de abóbora com casca (980g)
- 1l de caldo caseiro de legumes
- 1l de água filtrada
- 4 dentes de alho (12g)
- 1 fatia pequena de gengibre (3g)
- ½ colher de chá de canela (2g)
- 2 colheres de chá de sal (4g)
- 2 colheres de chá de pimenta-do-reino (4g)
- ½ colher de chá de noz-moscada (2g)

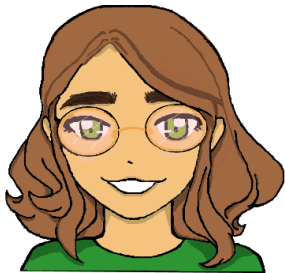
- 1 colher de chá de tempero de cambuci em pó (2g) - opcional
- 6 folhas de manjeriço (5g)
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem (13ml)

MODO DE PREPARO

1. Higienize bem a abóbora e a casca sob água corrente;
2. Retire as sementes da abóbora e reserve;
3. Corte a abóbora em pedaços médios, para facilitar no cozimento;
4. Descasque o alho e o gengibre e pique grosseiramente;
5. Em uma panela grande, adicione a água, o caldo caseiro de legumes, o alho, o gengibre, a canela, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e o tempero de cambuci. Com uma espátula pão duro misture os ingredientes;
6. Acrescente a abóbora com um dente de alho; cozinhe por aproximadamente 40 minutos;
7. Com o auxílio de um garfo, verifique se após esse tempo a casca da abóbora já está macia e fácil de amassar; caso necessário deixe cozinhar por mais 10 minutos;

8. Retire a panela do fogo e com um mixer ou liquidificador, bata todos os ingredientes até que fique um creme homogêneo;
9. Acrescente as folhas de manjericão e bata novamente para incorporar;
10. Sirva!

DICA DE APROVEITAMENTO INTEGRAL: Para acrescentar uma textura à preparação leve as sementes de abóbora com um fio de azeite à frigideira e deixe que toste levemente para que fiquem crocantes.



Utilize as cascas e aparas dos legumes que iriam ser descartadas para preparar um caldo caseiro. Em uma panela coloque todas as cascas e aparas de legumes e cubra com água filtrada. Deixe em fogo alto e assim que ferver abaixe o fogo; deixe cozinhar por mais 30 minutos; em seguida coe e armazene.



PANQUECA DE ORA-PRO-NOBIS

Rendimento: 8 porções

Custo médio por porção: R\$ 4,66

Dificuldade: 

INGREDIENTES DA MASSA

- 100g de Ora-pro-nobis
- 1 xícara de farinha de trigo (115g)
- 1 xícara de leite (216ml)
- 1 ovo (72g)
- Óleo de soja para untar (20g)

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 2 fatias médias de ricota fresca (50g)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem (15ml)
- 1 colher de chá de sal (4g)

INGREDIENTES DO MOLHO DE TOMATE

- 6 unidades de tomate italiano (582g)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem (15ml)
- 2 dentes de alho (10g)
- 1 colher de chá de orégano (5g)
- 1 colher de chá de açúcar (5g)
- 2 colheres de chá de sal (8g)
- 1 e ¼ de colher de sopa de pimenta-do-reino (12g)

MODO DE PREPARO DA MASSA

1. Higienize em água corrente as folhas de ora-pro-nobis;
2. Em uma frigideira refogue as folhas de ora-pro-nobis por cerca de 5 minutos (não é necessário nenhum tempero ou azeite);
3. Em seguida, no liquidificador acrescente a ora-pro-nobis refogada e os demais ingredientes da massa da panqueca;
4. Bata tudo até que fique uma massa homogênea;
5. Em uma frigideira, pincele um pouco de óleo de soja para untar e coloque uma concha grande da massa;

IMPORTANTE: A massa não pode ficar muito grossa e nem fina, pois isso interfere no tempo de cozimento.

6. Espere a massa “cozinhar” (ela irá mudar de cor e criar pequenas bolhas). Vire a massa e quando descolar da frigideira, retire;
7. Repita o processo até que toda a massa esteja pronta.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

1. Esfarele toda a ricota e misture com o azeite e sal.

DICA: Acrescente temperos que mais gosta e arrisque em novos recheios.

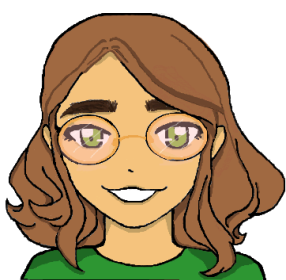
MODO DE PREPARO DO MOLHO DE TOMATE

1. Inicie o processo fazendo o tomate concassé: leve uma panela média com água ao fogo alto. Enquanto isso, corte um X na base de cada tomate e prepare uma tigela com água e gelo. Assim que a água ferver, coloque os tomates e deixe-os por cerca de 1 minuto ou até a pele começar a soltar. Com uma escumadeira transfira os tomates para a tigela com gelo - o choque térmico faz com que a pele se desprenda. A partir do corte em X puxe e descarte a pele;

2. Em uma tábua, corte os tomates em pedaços grandes e transfira para o copo do liquidificador; bata até ficar homogêneo;

DICA: Caso queira um molho liso, passe o tomate batido em uma peneira para retirar as sementes. Este processo não é obrigatório, inclusive preza pelo uso integral dos alimentos, evitando o desperdício.

3. Volte o molho para a panela no fogo médio, acrescente o azeite, alho, orégano, açúcar (para diminuir a acidez do tomate), sal e pimenta-do-reino e deixe apurar até que fique mais encorpado;
4. Faça a montagem da panqueca;
5. Sirva!



A ora-pro-nobis é um alimento muito versátil. Suas folhas são ricas em proteínas, fibras, vitaminas e minerais e proporcionam vários benefícios à nossa saúde!



SAL DE ERVAS

Rendimento: 7 porções

Custo médio por porção: R\$ 1,04

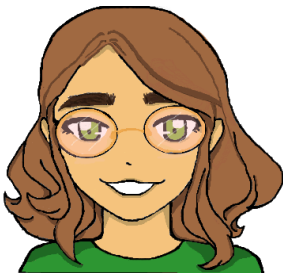
Dificuldade: 

INGREDIENTES

- 50g de erva baleeira
- 20g de sálvia
- 38g de menta
- 12g de segurelha
- 10g de manjericão
- 18g de coentrão
- 14g de manjerona
- 6 colheres de sopa de sal refinado

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 150°C;
2. Higienize em água corrente todas as ervas que serão utilizadas;
3. Retire apenas as folhas e em uma assadeira, espalhe-as de forma homogênea para que assem igualmente no forno a 150°C, por 15 a 20 minutos;
4. Retire as folhas da assadeira e passe pelo processador até que fique um pó homogêneo;
5. Por fim, acrescente o sal refinado e armazene em potes.



O sal de ervas é um excelente tempero para adicionar em diversas preparações! Ah, e além disso, por possuir menor quantidade de sal devido ao uso das ervas aromáticas, ele pode ser uma boa alternativa para reduzir o consumo de sódio na nossa alimentação.



SOBREMESAS





PUDIM DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

Rendimento: 10 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,43

Dificuldade: 

INGREDIENTES DA CALDA

- 1 xícara de chá de açúcar branco refinado (118g)
- 1/3 xícara de chá de água fervente (80ml)

INGREDIENTES DO PUDIM

- 2 e 1/4 xícaras de chá de abóbora cabotiá descascada e cortada em pedaços médios (300g)
- 1/4 de xícara de chá de água (58ml)
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite (310g)
- 4 ovos (274g)
- 1 lata de leite condensado (395g)

- ½ colher de chá de canela em pó (2g)
- ½ colher de chá de gengibre em pó (2g)
- ¼ de colher de chá de noz-moscada ralada na hora (1g)
- ½ colher de chá de cumaru ralado (2g)
- ¼ de colher de pimenta da Jamaica em pó (1g)

MODO DE PREPARO DA CALDA

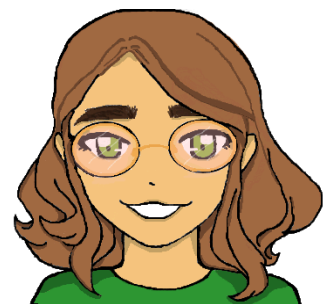
1. Separe uma forma redonda, com furo no meio, de 22 cm de diâmetro;
2. Leve uma chaleira com água ao fogo médio - será utilizada para fazer a calda e assar o pudim em banho-maria;
3. Em uma panela, leve o açúcar ao fogo baixo para derreter, mexendo com uma espátula, até formar um caramelo dourado. Em seguida adicione a água fervente e permaneça mexendo para não cristalizar o caramelo;
4. Misture a calda com uma espátula até ficar lisa;
5. Transfira a calda para a forma, vertendo sobre o cone central;
6. Com um pano de prato (ou luva térmica), segure e gire a forma para caramelizar a lateral;
7. Reserve.

MODO DE PREPARO DO PUDIM

1. Preaqueça o forno a 160°C;
2. Em uma panela média, coloque os pedaços de abóbora e a água. Tampe a panela e leve ao fogo médio. Cozinhe por, aproximadamente, 13 minutos ou até que a abóbora esteja macia;
3. Coloque a abóbora cozida em uma tigela e amasse até virar um purê. Deixe o purê esfriar um pouco - ele não pode estar quente ao ser misturado com os ovos;
4. Utilize um liquidificador para bater 1 xícara do purê de abóbora junto com o leite até obter uma consistência bem lisa;
5. Em uma tigela pequena, quebre um ovo de cada vez, transferindo para o liquidificador;
6. Adicione ao liquidificador o leite condensado, a canela em pó, gengibre em pó, noz-moscada ralada na hora, cumaru ralado na hora e pimenta da jamaica. Bata novamente para garantir a incorporação completa dos ingredientes;
7. Despeje a mistura do pudim na forma, utilizando uma peneira sobre o cone central;

8. A preparação será assada em banho maria: coloque a forma dentro de uma assadeira e despeje cuidadosamente água fervente até cobrir metade da altura da forma do pudim;
9. Leve ao forno e deixe assar por 1 hora e 10 minutos. Retire quando a superfície estiver firme e um pouco dourada mas o interior ainda um pouco cremoso;
10. Retire o pudim do forno e deixe amornar;
11. Em seguida leve para a geladeira por ao menos 6 horas antes de servir;
12. Sirva!

Você sabia que temos uma “baunilha” brasileira? Isso mesmo, o cumaru é uma semente característica de uma planta nativa do Brasil, o cumaruzeiro. Seu sabor adocicado é utilizado em substituição à baunilha nas preparações.





BEIJINHO DO BAGAÇO DE ABACAXI

Rendimento: 8 porções

Custo médio por porção: R\$ 4,11

Dificuldade: 

INGREDIENTES

- Bagaço da casca de 1 abacaxi (750g)
- 1L de água filtrada
- 1 xícara de chá de biomassa de banana verde (132g)
- 1 e ½ xícara de açúcar mascavo (188g)
- 1 copo de suco de abacaxi (750ml)
- 1 xícara de coco ralado seco (94g)

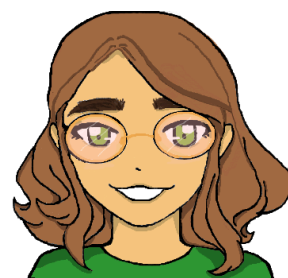
MODO DE PREPARO

Biomassa de banana verde: coloque as bananas com casca em uma panela de pressão com água fervente.

Deixe cozinhar por 20 minutos, desligue o fogo após os 8 minutos de pressão. Separe a polpa da casca. Bata a polpa no liquidificador e utilize em diversas receitas.

1. Higienize em água corrente o abacaxi. Descasque e reserve a polpa para ser utilizado em outra preparação;
2. No liquidificador bata a casca do abacaxi com 1L de água filtrada por cerca de 10 minutos;
3. Coe o líquido e reserve em recipientes diferentes o bagaço e o suco - o suco poderá ser consumido como bebida ou em uma deliciosa calda;
4. Em uma panela, coloque o bagaço do abacaxi, a biomassa e deixe cozinhar por 15 minutos;
5. Após esse tempo adicione o açúcar mascavo e um copo de suco de abacaxi (feito a partir da casca). Deixe apurar até que fique consistente, cerca de 30 minutos;
6. Em seguida, coloque o coco ralado, misture bem e retire do fogo;
7. Sirva!

O abacaxi tem seu período de sazonalidade nos meses de outubro, novembro e dezembro. Nesses períodos, aproveite a oportunidade de preparar esse beijinho com bagaço de abacaxi!





BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

Rendimento: 5 porções

Custo médio por porção: R\$ 3,24

Dificuldade:  

INGREDIENTES

- 1 xícara de biomassa de banana verde (238g)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo (22g)
- 5 colheres de sopa de chocolate em pó 50% (20g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (30ml)
- 1 barra de chocolate meio amargo picado (80g)

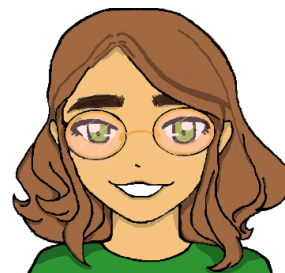
MODO DE PREPARO

Biomassa de banana verde: coloque as bananas com casca em uma panela de pressão com água fervente. Deixe cozinhar por 20 minutos, desligue o fogo após

os 8 minutos de pressão. Separe a polpa da casca. Bata a polpa no liquidificador e utilize em diversas receitas.

1. Coloque todos os ingredientes na panela e leve ao fogo baixo;
2. Mexa constantemente, até todos os ingredientes se misturarem bem e a mistura chegar a ponto de brigadeiro - desgrudando da panela;
3. Espere esfriar, enrole os brigadeiros e passe em um pouco de cacau em pó;
4. Sirva!

Você sabe qual a função culinária da biomassa de banana? Sua principal característica é conferir textura. Devido ao alto teor de fibra, quando adicionada nas receitas ela engrossa as preparações sem adicionar sabor.





BRIGADEIRO DE VERBENA

Rendimento: 5 porções

Custo médio por porção: R\$ 3,24

Dificuldade: 

INGREDIENTES

- Folhas de verbena (35g)
- 700g de inhame
- 1 colher de sopa de canela em pó (4g)
- 1 colher de sopa de cravo em pó (3g)
- 1 xícara de açúcar refinado (94g)
- 1 colher de sopa rasa de manteiga sem sal (11g)

MODO DE PREPARO

1. Retire as folhas de verbena dos galhos e higienize;

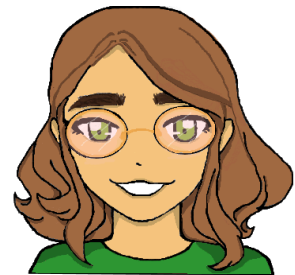
2. Em uma panela coloque as folhas de verbena e cubra com água. Deixe em fogo baixo até que fique um chá forte;
3. Higienize, descasque e pique em cubos médios o inhame;
4. Em uma panela grande, coloque água para cozinhar o inhame. Tempere a água com canela, cravo e açúcar;

DICA: para evitar um sabor muito acentuado do cravo, faça um Sachet d'épices - amarre o cravo em um pedaço de gaze e feche, com o auxílio de um barbante, fazendo uma trouxinha. Coloque na preparação para conferir sabor e retire posteriormente.

5. Quando o chá de verbena estiver bem forte, retire as folhas de verbena e coloque-as na água de cozimento do inhame para dar sabor. Reserve o chá;
6. Deixe o inhame cozinhar até ficar macio, aproximadamente, 40 minutos;
7. Retire as folhas de verbena da água com auxílio de uma escumadeira;
8. Em um liquidificador, coloque o inhame e o chá de verbena. Deixe bater até virar um creme homogêneo;

9. Despeje o creme batido em uma panela em fogo médio;
10. Acrescente o açúcar e a manteiga e mexa bem até começar a desgrudar do fundo da panela;
11. Espere esfriar e sirva!

A verbena também é conhecida como erva luiza. Tem um sabor adocicado, semelhante ao capim limão, e pode ser utilizada em bebidas e doces, sendo versátil na culinária.





GELÉIA DE CASCA DE MARACUJÁ

Rendimento: 8 porções

Custo médio por porção: R\$ 7,21

Dificuldade: 

INGREDIENTES

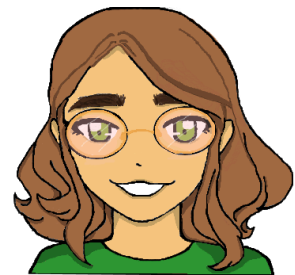
- 6 cascas de maracujá (1736g)
- 1 xícara de chá de açúcar (180g)
- 2 polpas de maracujá (92ml)
- 2L de água

MODO DE PREPARO

1. Corte os maracujás ao meio e retire as polpas;
2. Descasque a camada mais exterior da casca (parte amarelada) e deixe só a porção branca;
3. Corte a porção branca em cubos pequenos;

4. Leve uma panela grande com água ao fogo alto e coloque as cascas cortadas. Deixe cozinhar até a água evaporar;
5. Em outra panela, acrescente 1 xícara de açúcar e a polpa dos dois maracujás. Deixe cozinhar por cerca de 10 minutos e desligue;
6. Acrescente as cascas cozidas e 500ml de água à panela;
7. Cozinhe até a mistura apurar bem e ficar com consistência próxima à geléia;
8. Sirva!

Vamos aproveitar as cascas que normalmente seriam descartadas para preparar esta geléia?





INHAMINHO DE MANGA COM MAÇÃ

Rendimento: 8 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,86

Dificuldade:  

INGREDIENTES

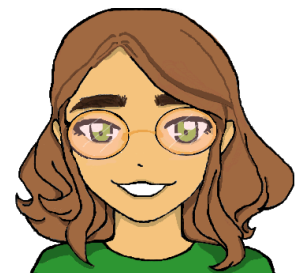
- 2 unidades médias de inhame (446g)
- 1 manga sem fiapos (555g)
- 1 maçã pequena (160g)
- ½ xícara de chá de água (120ml)
- 1 colher de sopa de açúcar (12g)

MODO DE PREPARO

1. Descasque o inhame e corte em pedaços médios;
2. Em uma panela, coloque o inhame com um volume de água o suficiente para cobrir todo o alimento. Deixe cozinhar até amolecer;

3. Corte a maçã em cubos, retire as sementes e o cabinho. Reserve;
4. Descasque a manga e corte em pedaços. Reserve;
5. Retire o inhame quando estiver bem cozido. Coloque-o ainda quente no liquidificador e bata até que fique homogêneo;
6. No liquidificador adicione a manga, a maçã, 120ml de água filtrada e o açúcar. Bata todos os ingredientes, até não achar mais nenhum pedacinho;
7. Separe em potes pequenos para guardar na geladeira;
8. Sirva gelado!

O inhame é considerado um alimento neutro, ou seja, seu sabor é extremamente suave e não interfere na preparação. Além disso, o inhame confere uma textura cremosa às receitas.





DOCE DE MAMÃO VERDE

Rendimento: 17 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,14

Dificuldade:  

INGREDIENTES

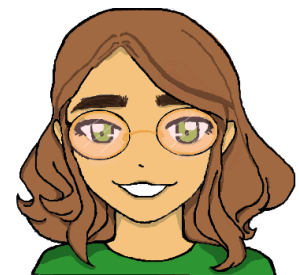
- 1 e ½ mamão verde (1032g)
- ½ colher de chá de bicarbonato em pó (2g)
- 1 e ½ colher de sopa de canela (15g)
- 9 e ½ xícaras de chá de açúcar refinado (1,5kg)
- 2 xícaras de chá de água (468ml)

MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte o mamão ao meio. Descarte as sementes, apoie a metade do mamão sobre uma tábua e corte fatias bem finas, no sentido do comprimento. Repita com a outra metade;

2. Encha uma panela com água, acrescente o bicarbonato e a canela.
3. Leve ao fogo médio e quando ferver, coloque as tiras de mamão. Deixe cozinhar por 1 minuto;
4. Escorra o mamão e despreze a água. Reserve as tiras;
5. Na panela, coloque o açúcar e as 2 xícaras (chá) de água. Leve ao fogo alto e deixe ferver por 3 minutos;
6. Coloque as tiras de mamão na calda e deixe cozinhar por mais 1 minuto. Desligue o fogo;
7. Quando o doce esfriar, transfira para vidros de conserva esterilizados.
8. Deixe o doce descansar por 12 horas;
9. Sirva!

Um fato muito interessante é que o conteúdo de fibras, lipídios e minerais do mamão é maior nos estágios menos avançados de amadurecimento.





MUFFIN DE LARANJA COM CASCA CRISTALIZADA

Rendimento: 17 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,14

Dificuldade: 

INGREDIENTES DA CASCA CRISTALIZADA

- Cascas de 4 laranjas (674g)
- ½ copo de água (118g)
- 1 e ¼ de xícara de chá de de açúcar refinado (222,5g)

INGREDIENTES DO MUFFIN

- Suco de 4 laranjas (674ml)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (312g)
- 1 xícara de açúcar (186g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (10g)

- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio (2g)
- ½ colher de sopa de amido de milho (3,6g)
- ¼ de colher de chá de sal (1g)
- ½ colher de chá de gengibre em pó (2g)
- ½ colher de chá de noz-moscada (1g)
- ½ xícara de chá de manteiga sem sal (104g)
- 2 ovos (116g)
- ½ colher de chá de essência de baunilha (2g)

MODO DE PREPARO DA CASCA CRISTALIZADA

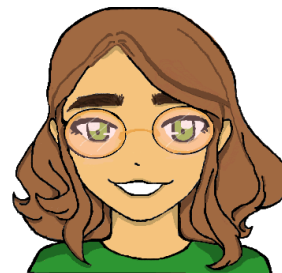
1. Retire as cascas das laranjas, corte o excesso da parte branca, que fica no interior da casca da laranja e fatie as cascas em tiras finas;
2. Em uma panela com água, ferva as cascas de laranja por 5 minutos e escorra;
3. Retorne as cascas de laranja escorridas à panela, acrescente o açúcar e um pouco de água e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que a calda seque, mas sem queimar;
4. Forre uma assadeira com papel-manteiga e polvilhe ¼ de xícara de chá de açúcar cristal por cima;
5. Despeje as cascas de laranja cristalizadas no açúcar, passando os por toda a superfície;
6. Deixe as casquinhas descansando para secar.

MODO DE PREPARO DO MUFFIN

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Forre uma forma de muffins com forminhas de papel;
3. Em uma tigela grande, misture a farinha de trigo, açúcar, fermento em pó, bicarbonato de sódio, amido de milho, sal e as especiarias (gengibre em pó e noz-moscada ralada na hora).
4. Em outra tigela, misture a manteiga derretida, ovos, essência de baunilha e suco de laranja;
5. Adicione os ingredientes líquidos aos secos e mexa até que a massa esteja homogênea - cuidado para não mexer demais para evitar muffins densos;
6. Distribua a massa nas forminhas de muffins, enchendo cada uma até cerca de 2/3 da capacidade;
7. Asse no forno por 18-20 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo;
8. Retire os muffins do forno e deixe esfriar na forma por alguns minutos antes de transferir para uma grade para esfriar completamente;
9. Coloque as cascas em cima dos muffins prontos;

10. Sirva!

A laranja é mesmo uma fruta incrível! Você sabia que o Brasil é um dos maiores produtores de laranja do mundo? Isso mesmo, apesar de ser originário da Índia, a laranja é uma fruta bastante consumida na cultura alimentar brasileira.





BEBIDAS





ÁGUA AROMATIZADA

Rendimento: 1 porção

Custo médio por porção: R\$ 4,74

Dificuldade: 

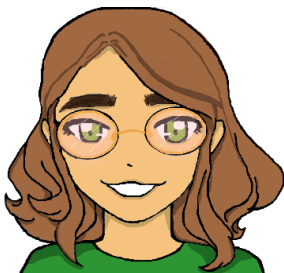
INGREDIENTES

- 25g de uva vitoria
- 1/3 de xícara de água com gás (125ml)
- 1 ramo de menta (4g)
- 1 ramo de flores de cosmos para enfeitar (2g)

MODO DE PREPARO

1. Retire as uvas do cacho, lave e deixe escorrer bem a água em uma peneira;
2. Coloque as uvas em uma assadeira pequena e leve ao freezer por, pelo menos, 2 horas;
3. Em um copo, adicione os demais ingredientes.

4. Sirva!



Dica de armazenamento: você pode transferir as uvas para um saco com fechamento hermético e manter no freezer por até 6 meses. Fica uma sobremesa deliciosa no verão!



BEBIDA CREMOSA DE CAPIM SANTO

Rendimento: 3 porções

Custo médio por porção: R\$ 8,09

Dificuldade: 

INGREDIENTES

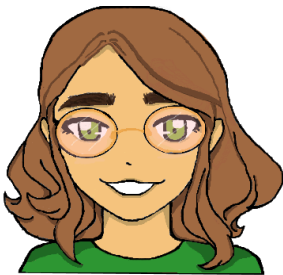
- ½ unidade de abacaxi (1386g)
- 2 xícaras de água (480ml)
- 1 vidro de leite de coco (222ml)
- 2 xícaras de água de coco (408ml)
- 4 ramos de capim-santo (10g)
- 3 colheres de sopa de açúcar (52g)

MODO DE PREPARO

1. Higienize adequadamente todos os ingredientes;
2. Bata o abacaxi com água e peneire o suco. Coloque em formas de gelo e deixe congelar;

Importante: deixe o suco concentrado para que o sabor fique acentuado na bebida.

3. Em um liquidificador, bata o leite de coco, a água de coco o capim santo e o açúcar;
4. Para finalizar, acrescente os gelos de abacaxi;
5. Sirva!



Lembra a polpa de abacaxi que tínhamos reservado do beijinho de bagaço de abacaxi? Sim, chegou o momento de utilizarmos para uma bebida deliciosa.



BEBIDA GASEIFICADA DE LARANJA, MARACUJÁ E GENGIBRE

Rendimento: 11 porções

Custo médio por porção: R\$ 4,16

Dificuldade: 

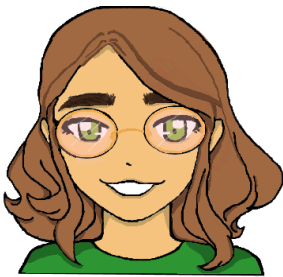
INGREDIENTES

- Suco de 10 laranjas (1500ml)
- 1L de água com gás
- 9 polpas de maracujá (878ml)
- ½ xícara de chá de açúcar refinado (100g)
- ½ colher de sopa de gengibre ralado (8g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma jarra grande, misture o suco de laranja, polpa de maracujá, o açúcar e o gengibre ralado;

2. Mexa bem todos os ingredientes para garantir uma distribuição uniforme dos sabores;
3. No momento de servir, acrescente a água com gás e misture levemente - essa etapa precisa ser feita no momento do consumo para evitar que a água perca o gás;
4. Sirva!



Essa é uma oportunidade de substituir os refrigerantes tradicionais, repletos de açúcares e conservantes, e dar uma chance a esse refrigerante natural.



SUCO DE MANGA VERDE COM CAPIM CIDREIRA

Rendimento: 10 porções

Custo médio por porção: R\$ 2,07

Dificuldade: 

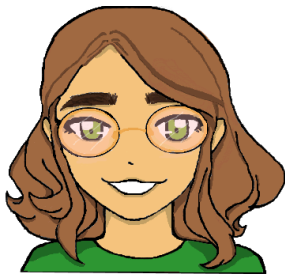
INGREDIENTES

- 3 mangas verdes (1265g)
- 1L de água
- 10 ramos de capim cidreira (30g)
- 3 colheres de sopa de açúcar (44g)
- Cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize a manga verde e o capim cidreira em solução hipoclorito de sódio e posteriormente em água corrente - leia as instruções de diluição do sanitizante;

2. Descasque as mangas e corte-as em cubos grandes;
3. Pique o capim cidreira grosseiramente;
4. No liquidificador, bata a manga, o capim cidreira, o açúcar e a água, até ficar homogêneo;
5. Adicione alguns cubos de gelo;
6. Sirva!



A manga verde é uma rica fonte de vitaminas e minerais, como vitamina C, vitamina A e fibras.



SUCO DE VEGETAIS

Rendimento: 2 porções

Custo médio por porção: R\$ 4,67

Dificuldade:  

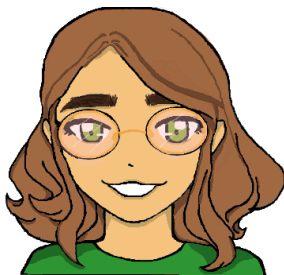
INGREDIENTES

- 2 cenouras (374g)
- ¼ de xícara de beterraba (174,5g)
- 2 folhas de couve (36g)
- 2 e ½ xícaras de água (545ml)

MODO DE PREPARO

1. Lave as cenouras, a beterraba e a couve e coloque-as em solução de hipoclorito de sódio e posteriormente em água corrente - leia as instruções de diluição do sanitizante;

2. Descasque e corte grosseiramente a cenoura, a beterraba e as folhas de couve;
3. Coloque a cenoura e a beterraba em panela, cubra com 2 xícaras (chá) da água e leve ao fogo médio. Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos com a tampa entreaberta;
4. Em seguida, junte as folhas de couve à panela e deixe cozinhar por mais 3 minutos até amolecer;
5. Transfira os vegetais (com $\frac{1}{2}$ do líquido do cozimento) para o liquidificador. Regue com $\frac{1}{2}$ xícara de água fria e bata até triturar bem;
6. Em uma jarra, passe o suco por uma peneira;
7. Deixe na geladeira até a hora de servir com cubos de gelo;
8. Sirva!



Essa receita com certeza é diferente, não acha? É uma opção para substituir o suco verde tradicional.



SMOOTHIE DE LEITE DE JENIPAPO COM BANANA

Rendimento: 2 porções

Custo médio por porção: R\$ 4,67

Dificuldade: 

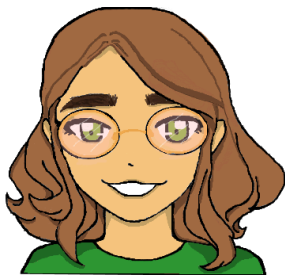
INGREDIENTES

- 1 unidade de Jenipapo verde (90g)
- 1 caixa de leite semidesnatado (1L)
- 3 bananas nanicas (522g)

MODO DE PREPARO

1. Etapa anterior: retire a casca da banana, pique e congele os pedaços da fruta;
2. Higienize, descasque e corte em pedaços o jenipapo;

3. No liquidificador coloque $\frac{1}{4}$ do jenipapo e o leite semidesnatado e bata por aproximadamente 3-5 minutos;
4. Transfira tudo para uma panela, em fogo baixo, e sempre mexendo, deixe ferver por 5 minutos;
5. Desligue o fogo e deixe o leite “azul” esfriar;
6. No liquidificador, bata 500ml de leite de jenipapo com os pedaços da banana congelada;
7. Sirva!



O jenipapo é uma fruta nativa do Brasil. Quando está imatura e submetida a temperatura em meio básico (leite) há uma reação e a coloração torna-se um azul natural.



CHÁ DE PANC

Rendimento: 7 porções

Custo médio por porção: R\$ 0,49

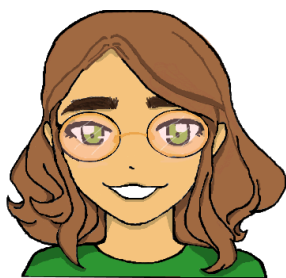
Dificuldade: 

INGREDIENTES

- 1L de água
- Folhas de manjeriçã cravo a gosto (2g)
- Folhas de malva a gosto (4g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma chaleira, coloque a água para ferver. Quando a água atingir o ponto, coloque as folhas e faça a infusão em água;
2. Depois de um minuto, desligue o fogo e deixe o chá esfriar um pouco;
3. Sirva!



As PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais) são uma excelente estratégia de diversificar a alimentação e valorizar a cultura regional.



LIMONADA DE HIBISCO COM MAÇÃ

Rendimento: 7 porções

Custo médio por porção: R\$ 1,55

Dificuldade: 

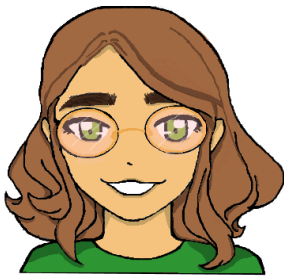
INGREDIENTES

- 2 sachês de chá de hibisco (32g)
- 1 e ½ xícara de chá de água quente (296ml)
- 4 limões tahiti (338ml)
- 1 maçã sem sementes (76g)
- 5 colheres de sopa de açúcar mascavo (50g)
- 1L de água

MODO DE PREPARO

1. Prepare o chá de hibisco com água quente - deixe concentrado para que o sabor fique aparente;

2. Higienize o limão e a maçã;
3. Corte a maçã ao meio, retire as semente e pique o restante grosseiramente;
4. Em seguida, bata o chá de hibisco, o limão tahiti, a maçã, o açúcar mascavo e a água no liquidificador;
5. Sirva!



Você já pensou em tomar uma limonada que saia do convencional? Isso mesmo, teste essa limonada e aproveite!



PINK LEMONADE

Rendimento: 7 porções

Custo médio por porção: R\$ 1,49

Dificuldade:  

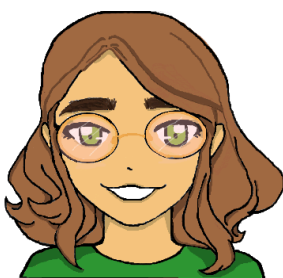
INGREDIENTES

- ¼ de melancia em cubos (1190g)
- ½ xícara de chá de açúcar (37,5g)
- ¼ de xícara de mel (15ml)
- 5 limões tahiti (408ml)
- 1L de água
- Cubos de gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize os limões e lave a casca da melancia;
2. Pique a melancia em cubos pequenos;

3. Em uma tigela, coloque a melancia picada, o açúcar e o mel, misture bem, cubra a tigela e deixe essa mistura descansar por 30 minutos;
4. Descasque os limões, retirando toda a parte branca da casa e corte-os ao meio, retirando o miolo;
5. Transfira os limões sem a casca para um liquidificador, adicione a água e um pouco de gelo. Bata até formar um suco liso e coloque em uma jarra;
6. Em um mixer, use a função "pulsar" e bata a mistura de melancia com açúcar e mel até formar um suco grosso;
7. Transfira o suco de melancia para a jarra junto ao suco de limão, adicione gelo;
8. Sirva!



Não sei você, mas depois de ver como essa limonada ficou linda eu trocaria a tradicional por essa que além de ficar visualmente agradável, é gostosa e refrescante!

REFERÊNCIAS

- 1: ALIAGA, M. A. *et al.* Avaliação participativa da segurança alimentar e nutricional em uma comunidade de Salvador, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2595-2604, 2020.
- 2: LOUZADA, M. L. da C. *et al.* Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 49, p. 38, 2015.
- 3: BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília. 2014.
- 4: SAMPAIO, I. S.; FERST, E. M.; OLIVEIRA, J. C. C. A ciência na cozinha: reaproveitamento de alimentos-nada se perde tudo se transforma. *Experiências em Ensino de Ciências*, v. 12, n. 4, p. 60-69, 2017.
- 5: SANTOS, K. L. dos *et al.* Food losses and waste: reflections on the current brazilian scenario. *Brazilian Journal of Food Technology*, v. 23, p. e2019134, 2020.
- 6: AIOLFI, A. H.; BASSO, C. Preparações elaboradas com aproveitamento integral dos alimentos. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, v. 14, n. 1, p. 109-114, 2013.
- 7: STORCK, C. R. *et al.* Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na

alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*, v. 43, p. 537-543, 2013.

8: BRASÍLIA. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Ministério da Agricultura, pecuária e abastecimento. Manual de Hortaliças Não-Convencionais. Brasília, 2010.

9: PINO, F. A. Sazonalidade na agricultura. *Revista de Economia Agrícola*, v. 61, n. 1, p. 63-93, 2014.

10: ANDRÉ, A. I. N. F. Sazonalidade e alimentação-Influência da sazonalidade nos hábitos alimentares. Dissertação - Faculdade de Ciências da Nutrição, Universidade do Porto. Porto. 2014.

11: CEAGESP. Sazonalidade de compras.

12: SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Saúde. Coordenadoria de Vigilância em Saúde - COVISA. Manual de Boas Práticas de Manipulação de Alimentos. São Paulo, SP, 2019.

13: AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA). Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. 2005.



TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS



COLHER DE CAFÉ
=2.5ml



COLHER DE CHÁ
=5ml



COLHER DE SOBREMESA
=10ml



COLHER DE SOPA
=15ml



XÍCARA DE CHÁ
=240ml



Caro leitor,

Como tudo o que é bom acaba, chegamos ao fim da nossa trajetória de aprendizagem sobre o aproveitamento integral dos alimentos.

Esperamos que esse material tenha contribuído ao menos um pouco para o seu conhecimento.

Obrigada!

