

2022

PRCEU - OFICINA CULINÁRIA

MEL



Imagem: Canva

MATERIAL DE APOIO

OFERECIMENTO: SUSTENTAREA E USP SUSTENTABILIDADE



TOMATE CONFIT COM MEL DE ABELHA NATIVA

INGREDIENTES

- 250 g de tomate cereja
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mel de abelha nativa (usamos Mandaçaia)
- Sal a gosto
- Alecrim ou outra erva aromática a gosto



Imagem: Sustentarea

MODO DE PREPARO

1. Corte os tomates ao meio e coloque em uma assadeira.
2. Acrescente o azeite, o mel, o sal e o alecrim.
3. Leve ao forno médio por 15 minutos. Está pronto!

Fica ótimo para ser consumido com pão ou como molho de massas!

BISCOITO DE BANANA COM MEL

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de mel de abelha nativa (usamos Jataí)



Imagem: Sustentarea

MODO DE PREPARO

1. Amasse bem as bananas com um garfo, até formar uma pastinha.
2. Acrescente a aveia e o mel e misture bem.
3. Modele em formato arredondado e asse em forno médio por cerca de 20 minutos, virando de lado na metade do tempo.

SAIBA MAIS

O PAPEL (ESSENCIAL) DAS ABELHAS NA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL



A IMPORTÂNCIA DAS ABELHAS NA PRODUÇÃO DOS ALIMENTOS



2022

OFERECIMENTO: SUSTENTAREA E USP SUSTENTABILIDADE



**POR UMA VIDA
SIMPLES
SAUDÁVEL
SABOROSA &
SUSTENTÁVEL**

»»—————««

Inscrições abertas para o Curso Multiplica ODS
Inscreva-se! Nova edição da Revista Sustentarea
Baixe gratuitamente Novo Livro de Receitas...

Sustentarea

<https://www.fsp.usp.br/sustentarea/>

 [@sustentarea](https://www.instagram.com/sustentarea)

ACOMPANHE-NOS NAS REDES SOCIAIS!