




LIVRO DE RECEITAS

COLABORATIVO

AGENTES POPULARES
DE
ALIMENTAÇÃO



“Uma das sedes da nostalgia da infância, e das mais profundas, é o céu da boca. A memória do paladar recompõe com precisão instantânea, através daquilo que comemos quando meninos, o menino que fomos. O cronista, se fosse escrever um livro de memórias, daria nele a maior importância à mesa de família, na cidade de interior que nasceu e passou a meninice. A mesa funcionaria como personagem ativa, pessoa da casa, dotada de poder de reunir todas as outras, e também de separá-las pelo jogo de preferências e idiosincrasias do paladar – que digo? Da alma, pois é no fundo da alma que devemos pesquisar o mistério de nossas inclinações culinárias.”



CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE, O CÉU DA BOCA, 1955

APRESENTAÇÃO



A alimentação é parte central e fundamental da vida de qualquer pessoa. Através da alimentação não só conseguimos a energia necessária para realizar todas as nossas atividades diárias, mas também a hora de comer é um momento de prazer. Um momento que saciamos a fome

da barriga mas também pode ser um momento de socialização com pessoas queridas, um momento de festividade, pode ser um momento de comer aquela receita da nossa infância, lembrar e compartilhar boas recordações. A comida pode ser uma demonstração de afeto, como aquela sopinha que fazemos para o familiar que está doente, aquele bolo de aniversário para alguém querido, aquela feijoada de domingo para receber os amigos em casa. A comida é uma forma de nutrir não só o corpo, mas também a mente e o coração, fortalecer vínculos e memórias.

O direito à alimentação, então, é muito mais do que o direito a se nutrir da energia suficiente para acordar todos os dias, trabalhar e voltar para casa, o direito à alimentação se relaciona com muitos outros aspectos da vida das pessoas, afinal, **"a gente não quer só comida, a gente quer comida, diversão e arte!"**.

Esse direito tão básico, e ao mesmo tempo tão importante na vida de qualquer pessoa, infelizmente vem sendo negado a milhões de brasileiros. Segundo relatório FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura)¹, em 2022, no Brasil, 70,3 milhões de pessoas estavam em estado de insegurança alimentar moderada, que é quando possuem dificuldade para se alimentar, e 21,1 milhões de pessoas passaram por insegurança alimentar grave, ou seja, fome. Isso significa um total de 32,8% dos habitantes do nosso país que não têm acesso a uma ali-

¹<https://www.gov.br/secom/pt-br/assuntos/noticias/2023/07/fome-no-brasil-piorou-nos-ultimos-tres-anos-mostra-relatorio-da-fao>



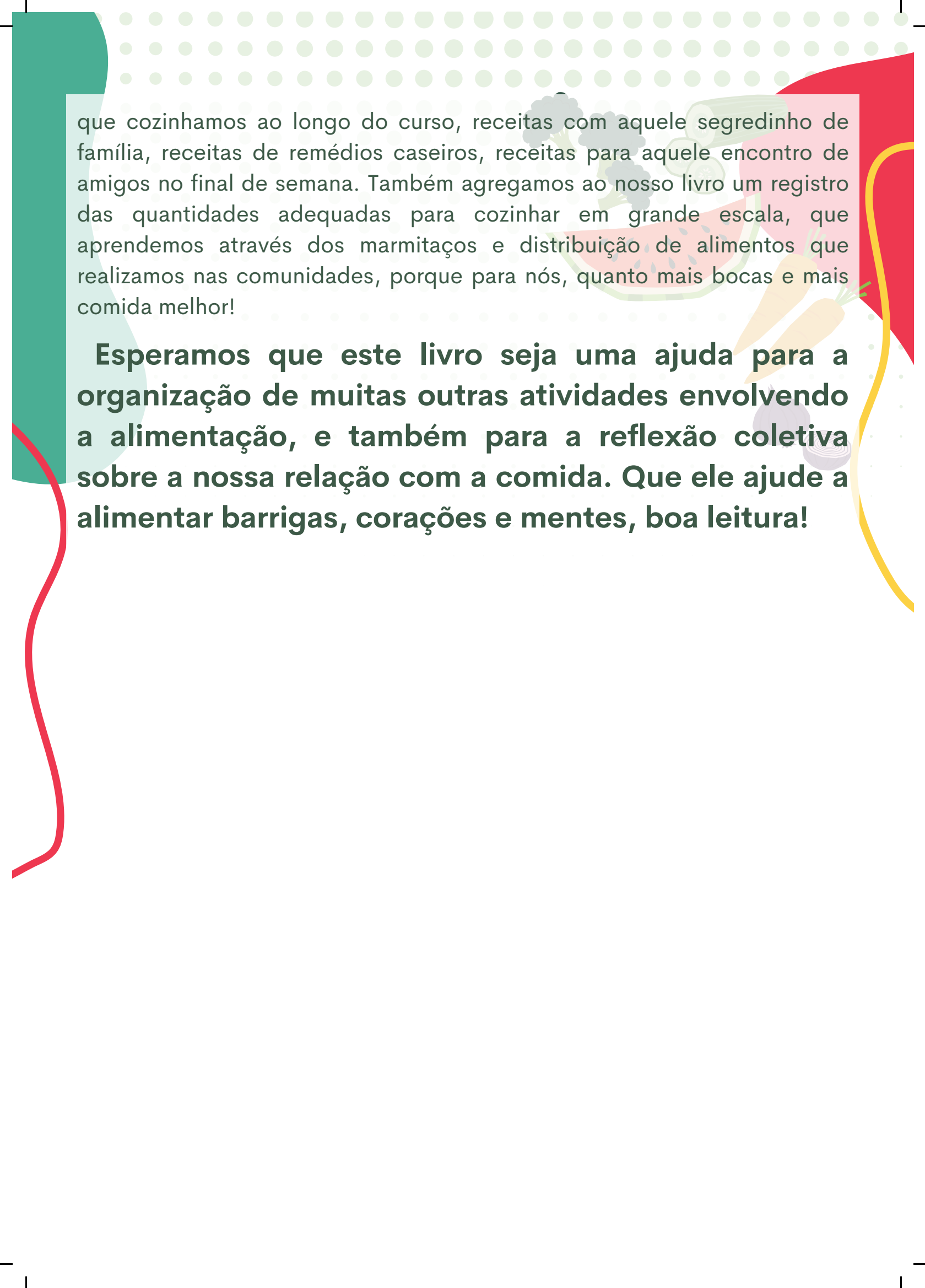
mentação minimamente adequada diariamente.

Dizemos “minimamente adequada” por que para além do número expressivo de brasileiros em situações mais alarmantes em termos de acesso à alimentação, é preciso considerar não só a quantidade de alimentos aos quais temos acesso, mas também que tipo de alimentos, o que nos leva a identificar que é um grupo muito pequeno que tem acesso a alimentos orgânicos, diversificados e in natura, enquanto a grande maioria da população é empurrada para uma alimentação baseada em alimentos industrializados e ultraprocessados, que são mais baratos, mais acessíveis e de mais fácil preparo, mas também muito mais nocivos à saúde.

É essa situação tão gritante em nosso país que levou ao surgimento dos **Agentes Populares de Alimentação**, que são membros das comunidades urbanas que atuam de forma a propiciar a organização popular na resolução de problemas concretos, criando uma rede de solidariedade que coloque as pessoas da comunidade como protagonistas na reflexão sobre as contradições sociais a nível nacional e local e na atuação coletiva sobre elas.

Através do curso de formação de Agentes Populares de Alimentação, pudemos refletir coletivamente sobre a questão da fome e da alimentação saudável e também colocar a mão na massa dentro da cozinha, para conjuntamente formular saídas para o problema da fome em nosso país. Foram muitas cabeças e mãos envolvidas, muitas marmitas distribuídas, almoços e cafés da manhã coletivos, muitos passeios e diálogos em feiras populares, mobilização e atividades nas comunidades, muito arroz e feijão nas nossas panelas! Depois de todo esse processo, entendemos que a construção de **Cozinhas Populares** que façam distribuições periódicas de refeições nas comunidades pode ser uma ferramenta muito potente para enfrentarmos a fome no nosso país através do trabalho voluntário e da solidariedade, pois não acreditamos no assistencialismo e nem na caridade, nas cozinhas uma mão deve lavar a outra e ninguém é melhor do que ninguém.

Como resultado do **Curso de Agentes Populares de Alimentação** e do início da construção de **Cozinhas Populares**, sistematizamos muitos dos nossos aprendizados neste livro de receitas. Nele você encontrará receitas



que cozinhamos ao longo do curso, receitas com aquele segredinho de família, receitas de remédios caseiros, receitas para aquele encontro de amigos no final de semana. Também agregamos ao nosso livro um registro das quantidades adequadas para cozinhar em grande escala, que aprendemos através dos marmitaços e distribuição de alimentos que realizamos nas comunidades, porque para nós, quanto mais bocas e mais comida melhor!

Esperamos que este livro seja uma ajuda para a organização de muitas outras atividades envolvendo a alimentação, e também para a reflexão coletiva sobre a nossa relação com a comida. Que ele ajude a alimentar barrigas, corações e mentes, boa leitura!



SUMÁRIO

- **COZINHANDO EM GRANDE ESCALA** _____Página 7
- **COMO EVITAR O DESPERDÍCIO NA COZINHA** _____Página 10
- **RECEITAS SALGADAS** _____Página 13
- **RECEITAS DOCES** _____Página 35
- **BEBIDAS** _____Página 58

COZINHANDO EM GRANDE ESCALA



No dia a dia das cozinhas populares é muito comum a necessidade de cozinhar em grande escala, e para evitarmos o desperdício de alimento ou a falta dele é importante sabermos as quantidades adequadas para cada ação. Através das experiências dos marmitaços que realizamos com os Agentes Populares de Alimentação, foi possível elaborar um registro médio das quantidades necessárias para esses momentos onde a cozinha atende um número grande de pessoas.

ARROZ - 1 XÍCARA DE CHÁ

para cada 4 pessoas (cru)

FEIJÃO - 1 XÍCARA DE CHÁ

para cada 4 pessoas (cru)

FAROJA - 50 GRAMAS

por pessoa

MASSA - 150 A 200G



MOLHO - 200ML

por pessoa

QUEIJOS - 150 GRAMAS

por pessoa ou mais ou menos 5 fatias por pessoa

CAMARÃO - 70G

por pessoa

CARNE E PEIXES - 120G

por pessoa

SALADA VERDE - 50G

por pessoa

CHURRASCO - 300G

por pessoa

PATÊS E MOLHOS - 50G

(uma colher de sopa cheia) por pessoa

BATATA - 120 A 150G

ou o equivalente a uma batata média por pessoa

DOCINHOS - 5 A 6

por pessoa

BOLO - 100 A 150G

por pessoa ou uma forma de 20cm de diâmetro para 20 fatias

CANAPÉS - 4 A 5

por pessoa

SALGADINHOS - 6 A 8

por pessoa

SANDUÍCHES - 1 METRO

serve seis pessoas

MINI SANDUÍCHES - 5 A 6

por pessoa

REFRIGERANTE OU SUCO

400ml por pessoa

ÁGUA

200ml por pessoa, mas o ideal é servir água à vontade

COMO EVITAR DISPERDÍCIO NA COZINHA

A alimentação é uma das principais atividades básicas da sociedade em que vivemos, porém, a produção e distribuição de alimentos nos moldes convencionais acarretam em impactos negativos para a saúde humana. Uma maneira de irmos contra os moldes convencionais de produção de alimentos é realizando o uso integral dos alimentos nas nossas cozinhas, assim também evitando o desperdício. O uso integral do alimento possui como princípio básico a diversidade alimentar e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custos, proporcionar preparo rápido, oferecer paladar regionalizado e diminuir o descarte.

Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:

FOLHAS: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;

CASCAS: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;

TALOS: couve-flor, brócolis, beterraba;

ENTRECASCAS: melancia, maracujá, melão;

SEMENTES: abóbora, melão, jaca.

Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo pode ser uma ótima forma de evitar o desperdício também:

CARNE ASSADA: croquete, omelete, tortas, recheios etc;

CARNE MOÍDA: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado;

ARROZ: bolinho, arroz de forno, risotos;

MACARRÃO: salada ou misturado com ovos batidos;

HORTALIÇAS: farofa, panquecas, sopas, purês;

PEIXES E FRANCO: suflê, risoto, bolo salgado;

APARAS DE CARNE: molhos, sopas, croque-
-tes e recheios;

FEIJÃO: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos;

PÃO: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada;

FRUTAS MADURAS: doces, bolo, sucos,
vitaminas, geléia;

LEITE TALHADO: doce de leite.

RECEITAS SALGADAS



SALPICÃO DE FRANCO

INGREDIENTES:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado;
- 2 cenouras grandes raladas;
- 1 lata de ervilha;
- 1 lata de milho verde;
- 200g de uva passa;
- 1 maçã;
- maionese a gosto;
- cheiro-verde a gosto;
- batata palha a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, menos a batata palha. Depois de tudo misturado, forre com a batata palha. Depois é só servir.

MOQUECA DE BANANA DA TERRA

INGREDIENTES:

- Azeite a gosto
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 6 bananas da terra
- 5 bananas da terra maduras
- 2 tomates
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite de coco
- Sal a gosto
- Coentro a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê

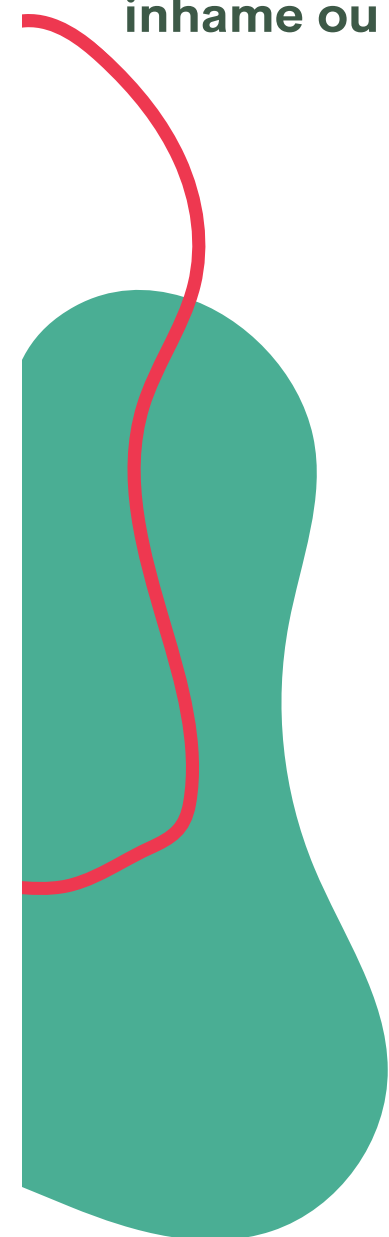
MODO DE PREPARO:

Em uma panela, coloque o azeite e refogue o alho, a cebola e reserve. Na mesma panela, coloque mais azeite, os pimentões cortados em rodela, refogue e reserve. Mais uma vez, coloque azeite, as bananas cortadas em ro-

delas, refogue e reserve. Mais uma vez, coloque azeite, as bananas cortadas em rodela na diagonal, doure bem e reserve. Em uma panela grande, coloque as cebolas, o alho, o palmito, metade dos tomates cortados em rodela, os pimentões, as bananas, o leite de coco, o sal, o coentro, o azeite de dendê e cozinhe por vinte minutos.

DICA:

A banana da terra pode ser substituída por peixe, palmito, inhame ou caju.



CARNE LOUCA DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 8 unidades de casca de banana
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola
- ½ pimentão vermelho em tiras
- ½ pimentão amarelo em tiras
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino branca à gosto

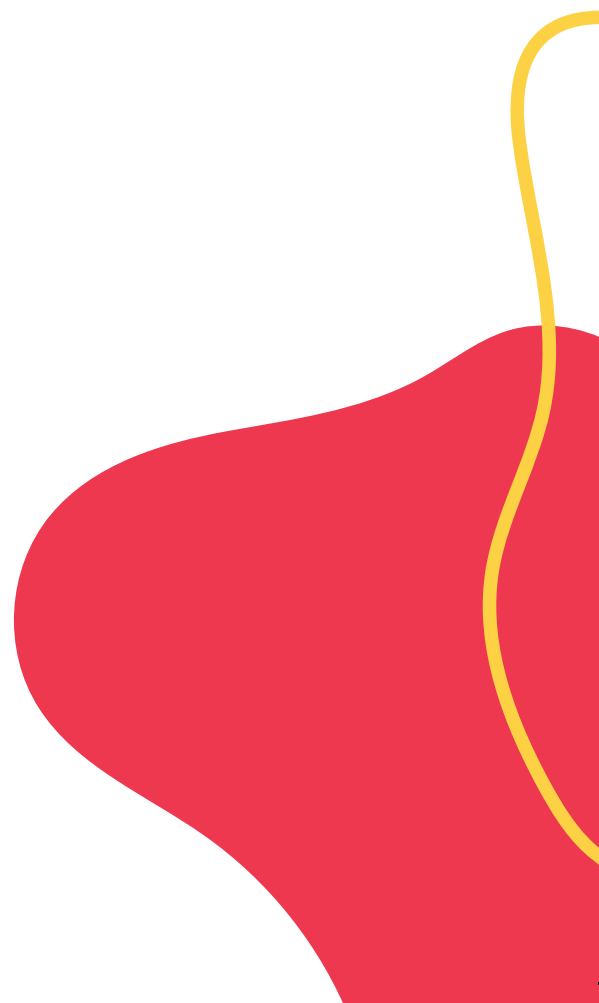
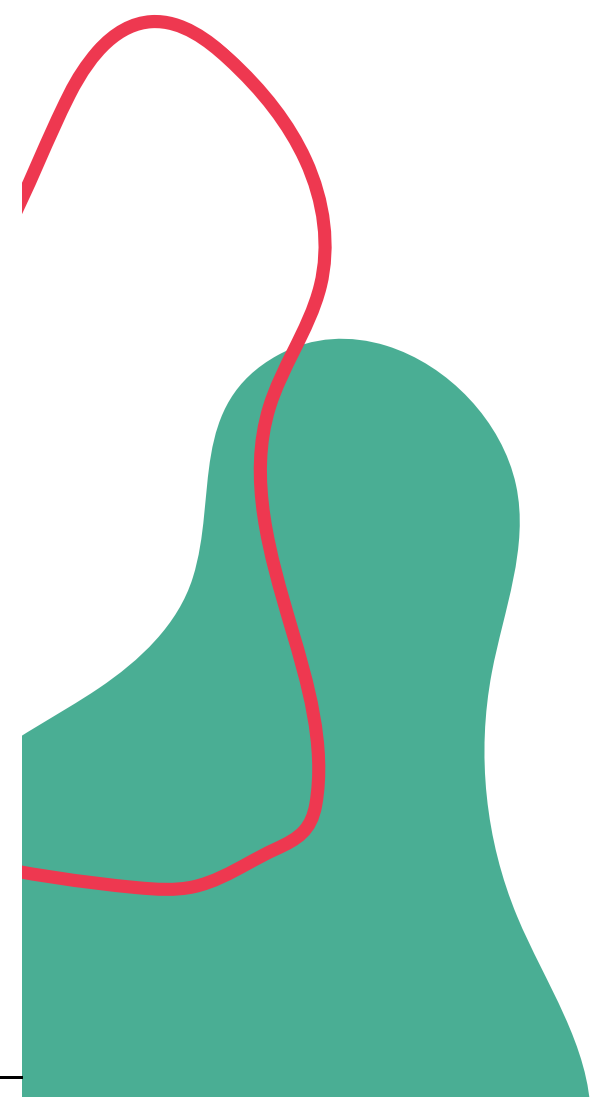
MODO DE PREPARO:

Descascar as bananas e retirar a pele interna das cascas com um garfo. Levar as cascas a um recipiente com água até cobrir e adicionar o vinagre. Deixar de molho por cer-

ca de 15 minutos. Em uma frigideira, adicionar o azeite e a cebola picada e mexer até dourar. Acrescentar os pimentões e deixar refogar por mais 5 minutos. Adicionar as cascas picadas conforme desejar e refogar até que estejam macias, cerca de 10 minutos. Finalizar com os temperos.

DICA:

Essa é uma ótima receita para aproveitar as cascas das bananas que seriam descartadas. Ao consumir a polpa da banana, congelar as cascas até ter a quantidade suficiente para refogá-las.



REQUEIJÃO CREMOSO

INGREDIENTES:

- 1 litro de leite de saquinho
- 4 colheres de vinagre branco ou sumo de limão
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Ferva o leite, retire do fogo e jogue o vinagre imediatamente, mexa rapidamente e aguarde 5 minutos. Retire o soro reservando 1 copo. Bata no liquidificador com o sal. Acrescente um pouco do soro até adquirir a consistência desejada (o mínimo para o liquidificador conseguir bater a massa). Leve a geladeira até endurecer.

DICA:

O soro retirado do leite pode ser usado para preparo de outras refeições, como cozinhar arroz ou legumes.

BOLINHO DE CASCA DE BATATA E LEGUMES

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de cascas de batatas
- 1 xícara de legumes ralados a gosto (ex: cenoura e abobrinha)
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 dente de alho picado
- Salsinha a gosto
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Lavar as cascas de batata e fervê-las. Bater as cascas no liquidificador. Depois adicionar os legumes ralados, os ovos, a salsinha e a pimenta. Em seguida, adicione a farinha, misture tudo e modele os bolinhos. Levar ao forno a 200°C durante 15-20 minutos até dourar ou, em alternativa, passar numa frigideira antiaderente (ou untada com azeite) deixando dourar de ambos os lados.

BOLINHO DE SOBRAS DE FEIJÃO

INGREDIENTES:

- 1 xícara de feijão (cozido e temperado)
- 1 xícara de cheiro verde picado
- 1 xícara de cebola picada
- 1 pão amanhecido triturado no liquidificador
- 2 ovos
- 1 pimenta dedo de moça s/ semente
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 xícara de ricota defumada ralada
- farinha de rosca

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes numa vasilha. Empane com um ovo misturado com água e com a farinha de rosca temperada (que pode ser feita com pão amanhecido também). Faça os bolinhos e leve à geladeira por cerca de uma hora. Depois é só fritar ou assar.

MACARRÃO DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 400 g de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 cenoura grande
- 1 xic. de café de água

MODO DE PREPARO:

Coloque em uma vasilha a farinha de trigo, os ovos e o suco de uma cenoura grande (bater no liquidificador com uma xícara de café de água). Sove bem e enrole em filme plástico. Após deixar descansar uma hora na geladeira, abra a massa com rolo ou cilindro, enfarinhe e deixe descansar por meia hora. Se for cortar na faca, enrole as massas como rocambole bem enfarinhada e corte na espessura que desejar. Desenrole e deixe secar umas duas horas antes de cozinhar.

FAROFA DE BANANA

INGREDIENTES:

- 4 bananas em rodela
- 200 g farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola picada
- Salsinha picada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Frite a cebola na manteiga. Junte então as bananas e misture um pouco. Vá adicionando a farinha de mandioca mexendo sempre, deixando que fique bem umedecida. Apague o fogo, acrescente a salsinha picada e acerte o sal.

TORTA RÁPIDA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

Massa:

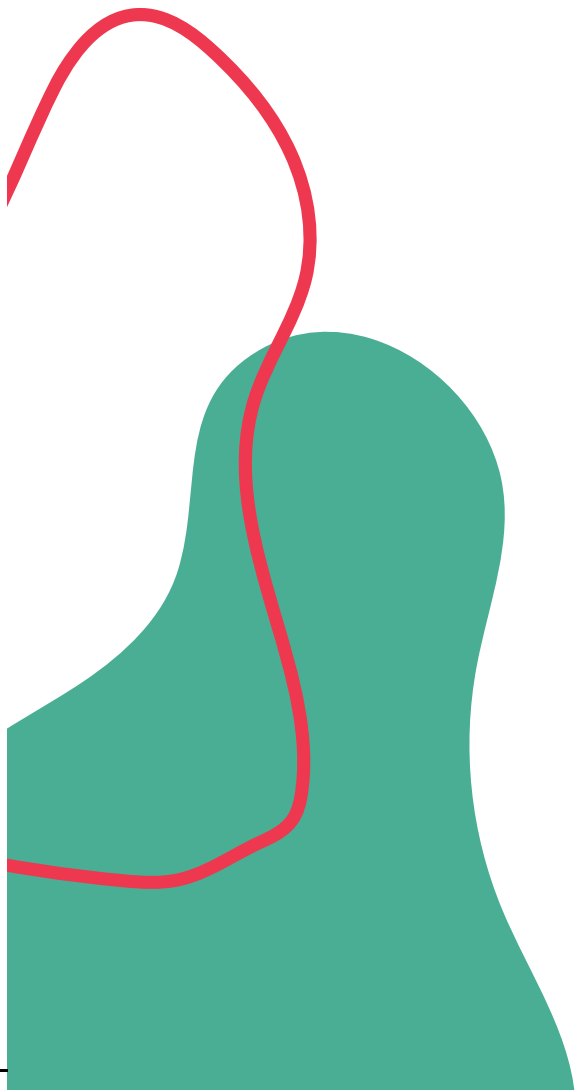
- 2 xícaras de farinha
- 1 xícara e 1/2 de água
- 1/2 xícara de óleo
- Sal
- 1 colher de sopa de fermento

Recheio:

- 1 lata de milho
- Azeitonas fatiadas
- 1 tomate grande picado
- 1/2 xícara de cheiro verde picado
- 1 colher de sopa rasa de orégano
- 1 cebola picada
- 1 ou 2 folhas de couve manteiga grande picada
- sal
- pimenta calabresa

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes da massa muito bem até que a massa fique bem lisa. Se quiser pode bater tudo no liquidificador. Em seguida, misture bem todos os ingredientes do recheio e junte a massa e misture. Coloque em uma assadeira untada e asse em forno médio alto por 30-35 minutos.



ARROZ CREMOSO

INGREDIENTES:

- 1 porção de arroz cozido
- 1 colher de manteiga
- 1 colher de requeijão
- creme de leite a gosto
- 1 cebola
- 1/2 tomate
- Pimentão a gosto
- Cheiro-verde a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque numa frigideira a manteiga e a cebola e deixe dourar. Acrescente o arroz branco e deixe aquecer bem. Adicione o requeijão e os temperos cortados bem pequenos (tomate, pimentão, cheiro-verde). Misture bem, adicione o creme de leite e acerte o sal ao seu gosto.

DICA:

Essa é uma ótima receita para aproveitar o arroz do dia anterior.

REFOGADO DE ENTRECASCA DE MELANCIA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de entrecasca de melancia (parte branca)
- 1 cebola
- sal a gosto
- temperos a gosto
- 1 colher de azeite
- 100 ml água

MODO DE PREPARO:

Corte a melancia e a cebola em cubinhos. Em uma panela, frite a cebola no azeite. Adicione a entrecasca da melancia e refogue até dourar. Adicione o sal, os temperos e a água e deixe em fogo baixo até secar a água.

DICA:

A entrecasca de melancia tem um gosto e aparência muito semelhante ao chuchu.

FAROFA DE TALOS E FOLHAS DE BETERRABA

INGREDIENTES:

- 250g de farinha de mandioca torrada
- 2 ramos de folhas e talos de beterraba
- 3 colheres de azeite
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Pique a folha e os talos da beterraba, em uma frigideira, refogue o alho no azeite. Junte as folhas e os talos e refogue até murchar, tempere com o sal. Aos poucos vá acrescentando a farinha. Sirva em seguida.

DICA:

Essa receita pode ser feita com folhas e talos de outros legumes, como brócolis e couve flor.

VIRADO DE FEIJÃO

INGREDIENTES:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 tomates picados
- 1/2 pimentão picado
- 1 xícara e 1/2 (chá) de feijão cozido (com caldo)
- 3 ovos cozidos picado
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca crua
- 1/2 xícara (chá) de farinha de milho
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela misturar as farinhas de milho e mandioca e reservar. Refogar no azeite a cebola, alho, pimentão e o tomate. Adicione o feijão, as farinhas de milho e mandioca, misture bem e acrescente os ovos e mexa por cerca de 5 minutos.

BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela e forme os bolinhos. Asse em forno médio por 30 minutos ou frite em óleo quente.

CREME DE FOLHA DE COUVE FLOR

INGREDIENTES:

- 5 xícaras (chá) de folhas de couve flor
- 1 xícara (chá) de cebola
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de queijo ralado (opcional)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Lave as folhas de couve flor e pique-as muito bem. Em uma panela, refogue a cebola no azeite até dourar. Junte as folhas picadas e misture bem. À parte, misture o queijo ralado, a farinha, o leite e a água. Adicione a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar, deixe cozinhar e sirva quente.

GUACAMOLE

INGREDIENTES:

- 1 abacate maduro
- ½ cebola picada
- ½ tomate picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

Amasse o abacate com um garfo, deixando alguns pedacinhos inteiros para a textura ficar mais interessante. Junte os outros ingredientes, mexa bem e sirva.

SALADA AMERICANA

INGREDIENTES:

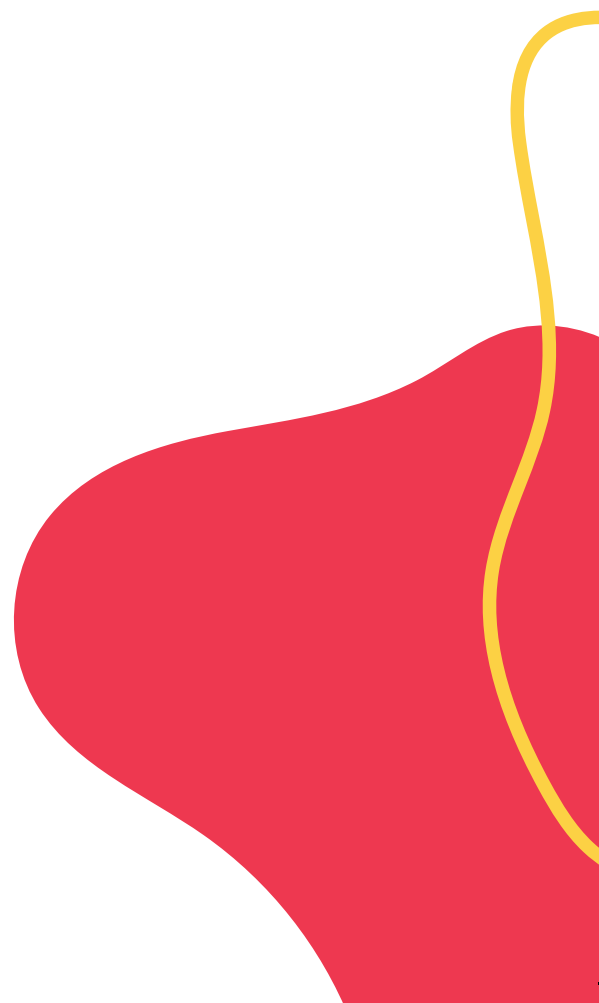
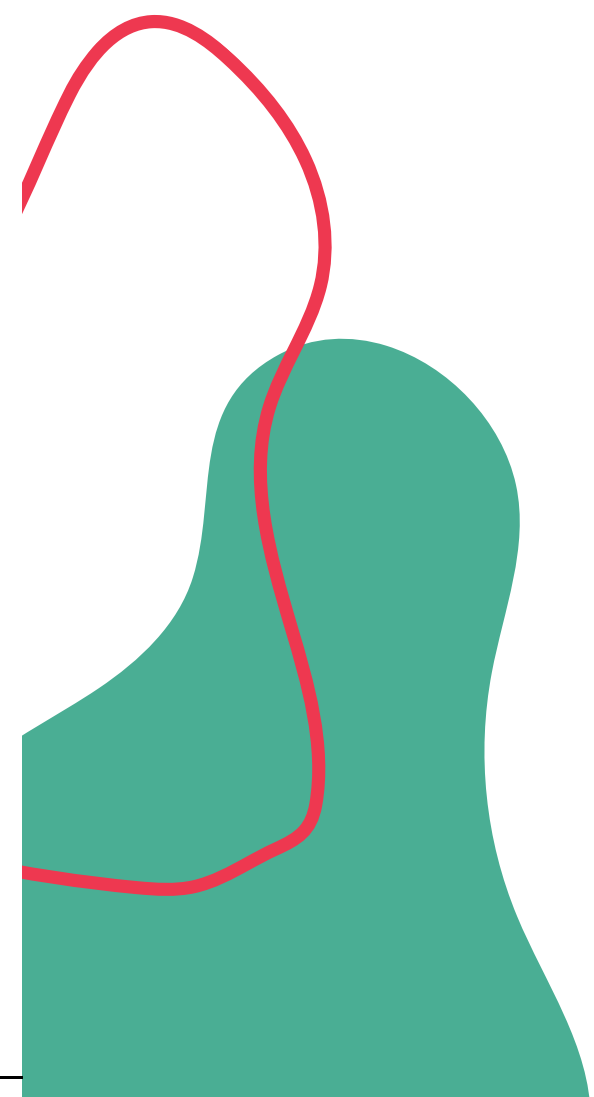
- 1/2 abacaxi cortado em cubos médio
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 200 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 pepino japonês cortado em tiras
- cenoura ralada (ralo grosso)
- 100 g de alface crespa cortado em tiras
- temperos a gosto • 5 tomates cereja
- 2 ovos cozidos cortado em 4 partes
- cheiro-verde a gosto

Molho

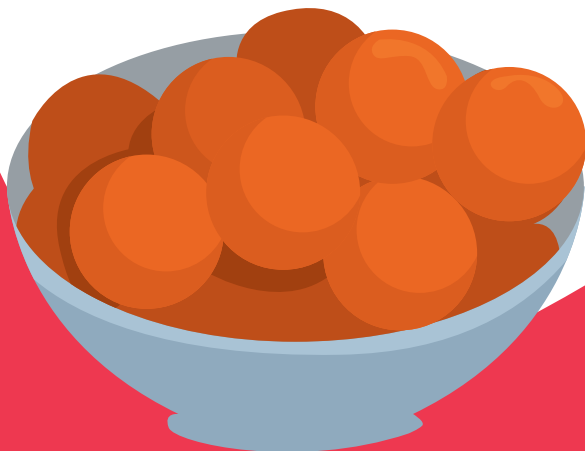
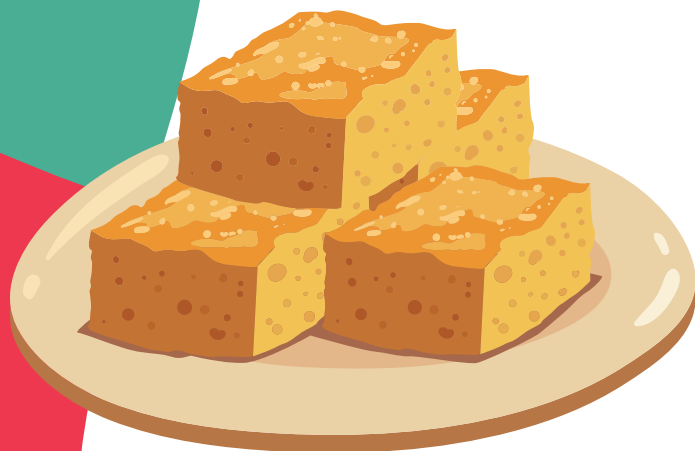
- 3 colheres (sopa) de molho de alho
- 3 colheres (sopa) de molho shoyu
- 1/2 xícara (chá) de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres (sopa) de ketchup

MODO DE PREPARO:

Inicie fazendo o molho, misturando todos os ingredientes; reserve. Em um bowl coloque todos os ingredientes da salada, menos o ovo e o tomate cereja. Misture tudo e acrescente o molho. Distribua as porções de saladas e decore com ovo e tomate cereja.



RECEITAS DOCES



MOUSSE DE ABACATE COM CACAU

INGREDIENTES:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de cacau em pó
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) de mel

MODO DE PREPARO:

Retire a polpa do abacate. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Leve à geladeira e deixe por 2 horas antes de servir.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES:

- 2 laranjas médias
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

Corte as laranjas em quatro e retire as sementes e a parte branca do centro (deixe a casca e o bagaço). Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Asse em forma untada. Se preferir, despeje sobre o bolo quente o suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar.

DOCE DE CASÇA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

- cascas bem lavadas de 6 maracujás firmes
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de suco de maracujá
- 2 pauzinhos de canela

MODO DE PREPARO:

Corte os maracujás ao meio, retire a polpa e descasque, deixando toda a parte branca. Depois de lavadas, cubra as cascas com água e deixe de molho de um dia para outro. Escorra e coloque numa panela. Junte o açúcar, a água, o suco de maracujá e a canela. Leve ao fogo e cozinhe tudo até que se forme uma calda meio grossa

SORVETE DE MANÇA

INGREDIENTES:

- 2 mangas grandes com casca
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de água
- 1 sachê de gelatina sem sabor
- 1/2 xícara de água para hidratar a gelatina

MODO DE PREPARO:

Coloque a água e o açúcar numa panela, leve ao fogo e deixe formar uma calda grossa. Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Bata a manga no liquidificador e coloque na calda. Misture e deixe esfriar. Leve ao freezer. Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira. Volte ao freezer. Se quiser, bata na batedeira novamente e conserve no freezer.

BISCOITO DE CASCA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- ½ xícara (chá) de casca de laranja
- ½ xícara (chá) de casca de limão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de amendoim triturado
- 2 xícaras e ½ (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de canela
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1 colher (café) de sal
- 2 gemas

MODO DE PREPARO:

Corte as cascas de limão e laranja em tiras, deixe de molho de um dia para o outro na geladeira, trocando a água de vez em quando. Escorra e reserve. Para o biscoito, misture os ingredientes e adicione as cascas. Modele os biscoitos e leve para assar, por 20 minutos ou até dourar, em forma untada. Sirva em seguida.

DOCE DE MAMÃO VERDE COM COCO

INGREDIENTES:

- 1 xícara e ½ (chá) de açúcar
- 2 mamões verdes ralados
- 3 canelas em pau
- 1 pacote de coco ralado

MODO DE PREPARO:

Em uma panela adicione o açúcar e o mamão, dê uma mexidinha até incorporar. Em seguida adicione a canela e o coco. Deixe cozinhar por 40 minutos. Sirva quente ou gelado.

MOUSSE DE LIMÃO

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de inhame cozido
- Suco de 3 limões
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata o inhame já cozido com os demais ingredientes até formar um creme homogêneo. Coloque o creme em uma travessa e leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

DOCE DE BANANA

INGREDIENTES:

- 1 dúzia de bananas maduras
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de cravo
- 2 colheres de canela em pó
- água
- 1 xícara de água

MODO DE PREPARO:

Descasque e corte as bananas em rodela. Coloque o açúcar para cozinhar e mexa até que ele esteja completamente em calda (caramelo). Misture o cravo, a canela e a água e depois jogue por cima do açúcar, ainda no fogo. Mexa até que o açúcar fique líquido. Em seguida, jogue as bananas e mexa até elas ficarem cobertas. Mexa sempre pra ter certeza de que não está grudando no fundo da panela. Deixe cozinhar em fogo médio até que as bananas fiquem escuras, na cor de caramelo. Antes de servir, retire o cravo.

COMPOTA DE MAÇÃ

INGREDIENTES:

- 1kg de maçã
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO:

Descasque as maçãs. Corte as maçãs em 4 partes e retire as sementes. Em uma panela, coloque a água, a maçã, o açúcar e o limão. Deixe ferver por 10 min se quiser uma compota clara. Se quiser uma compota escura e mais encorpada, deixe ferver até a maçã desmanchar e engrossar a compota.

BOLINHO DE CHUVA

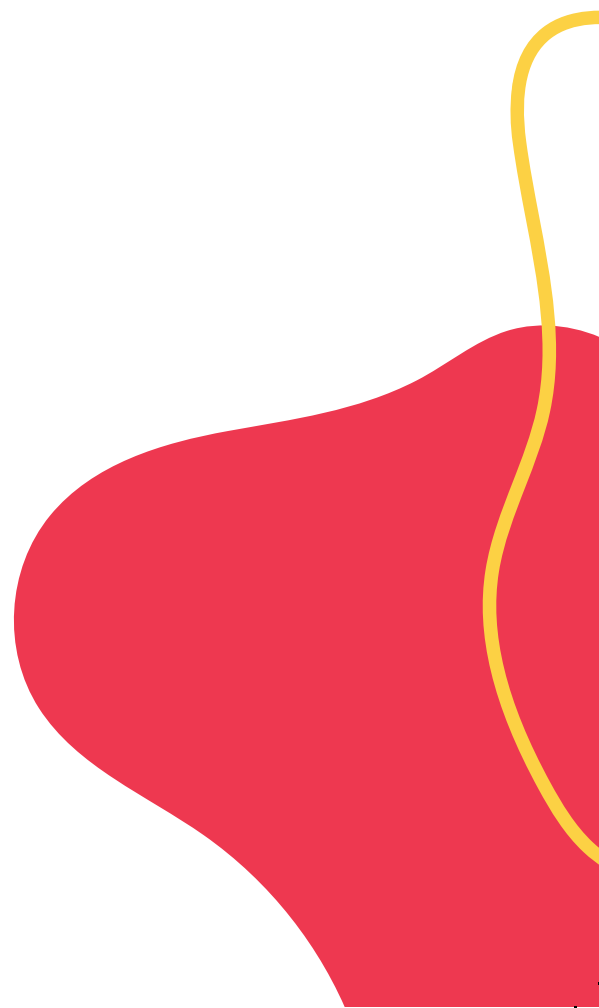
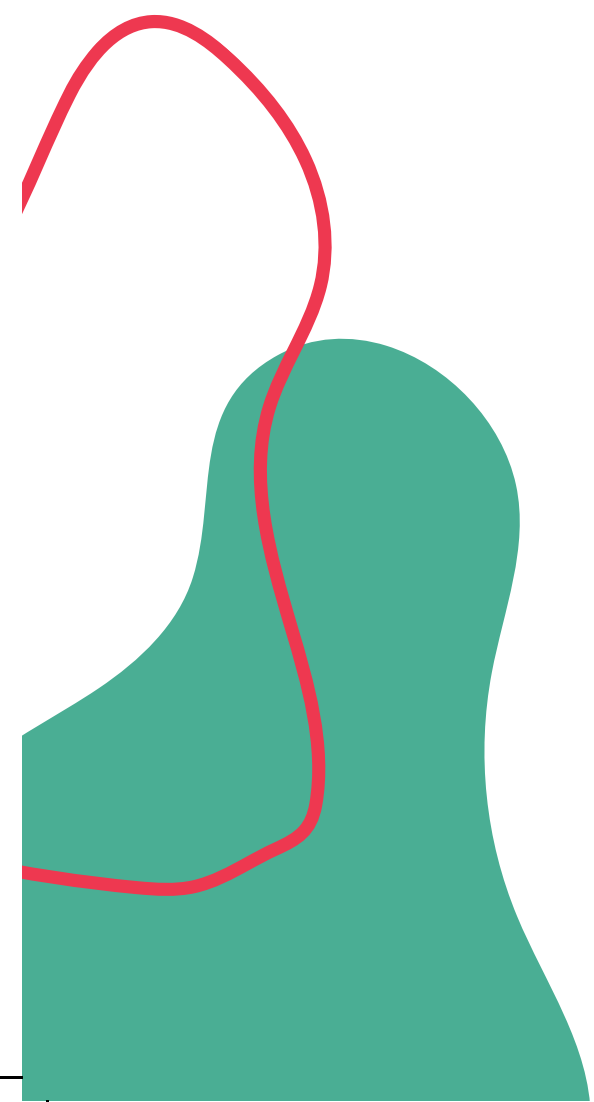
INGREDIENTES:

- 1 ovo inteiro
- 3 colheres de sopa de açúcar refinado
- 3/4 de leite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Farinha de trigo até dar o ponto
- 2 colheres de açúcar refinado e canela para empanar os bolinhos

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture até que fique uma massa homogênea, a farinha de trigo deve ser colocada até que perceba que a massa atingir uma consistência que dê para pegar com a colher, ou seja não muito consistente e nem muito líquida (pode ser o ponto de uma massa de bolo). Óleo quente e limpo pa-

ra fritar a quantidade que cubra os bolinhos (o óleo quando estiver muito quente deve-se abaixar o fogo para que os bolinhos não dourem rápido por fora e fique cru por dentro). Após fritos misture o açúcar com a canela e passe os bolinhos.



LEITE MOÇA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de leite em pó
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 copo de água morna

MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador por 10 minutos e colocar em um pote plástico e levar para geladeira por 24 horas.

BOLO DE TAPIOCA

INGREDIENTES:

- 500g de tapioca granulada
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 litro de leite quente
- 200 g de coco ralado
- 1 vidro de leite de coco pequeno
- 1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO:

Misture a tapioca e o açúcar, vá adicionando aos poucos o leite quente. Quando começar a ficar cremoso, deixe descansar por 10 minutos, pois a tapioca vai crescer um pouco. Após esse tempo, acrescente o coco ralado e o leite de coco, sempre mexendo bem. Unte uma forma com leite condensado e coloque a massa, leve à geladeira por 2 horas. Retire da geladeira e desenforme .

BOLO DE MILHO CREMOSO

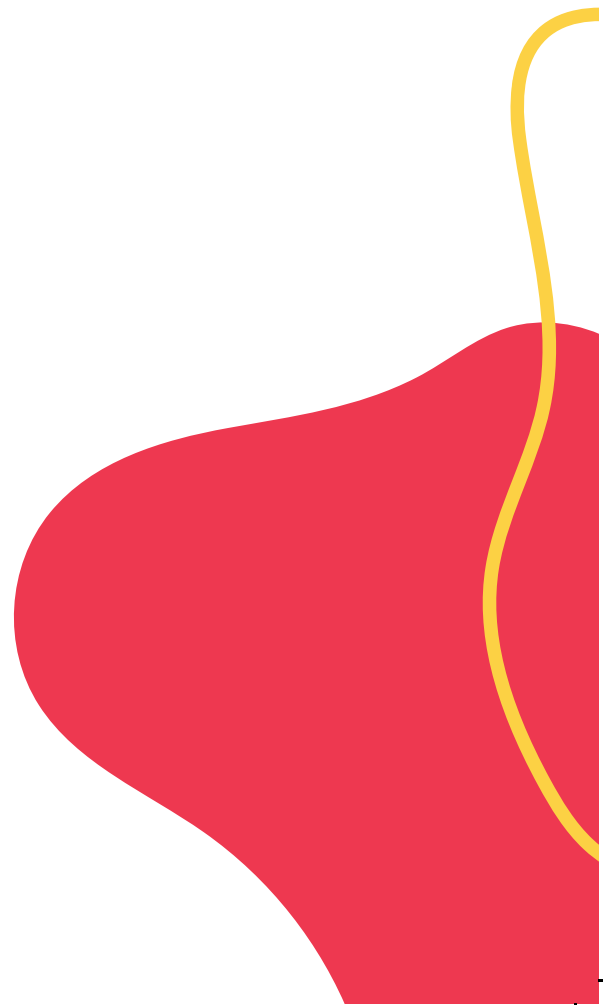
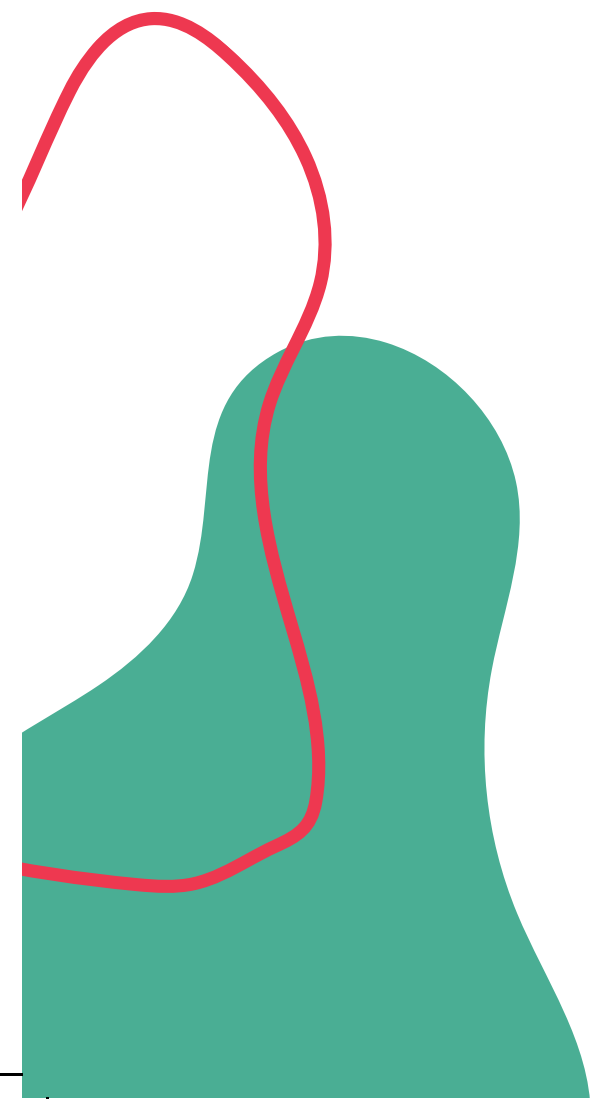
INGREDIENTES:

- 1 lata de milho sem o líquido
- 1/2 xícara (chá) de fubá de milho
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 caixinha de leite condensado,
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 saquinho de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 3 ovos.

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, bata o milho, os ovos, o açúcar, o leite, o fubá e a farinha de trigo até obter uma massa homogênea. Acrescente o fermento em pó e o queijo parmesão ralado e volte a bater por 1 minuto Coloque a

massa em uma forma untada com fubá. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 1 hora. Ou quando estiver pronto. Obs: cada forno tem uma potência diferente.



BOLO DE ARROZ CRU

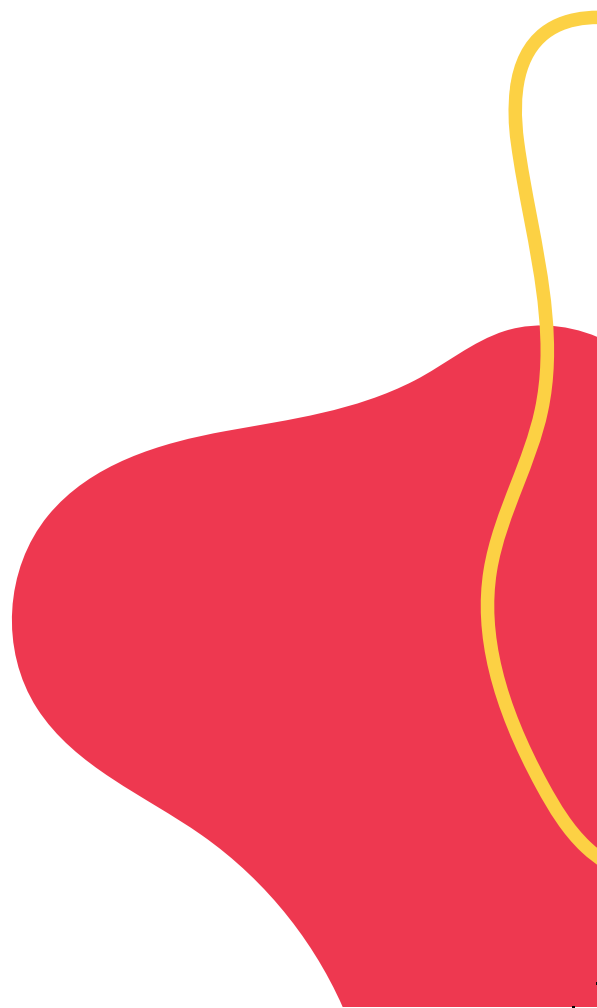
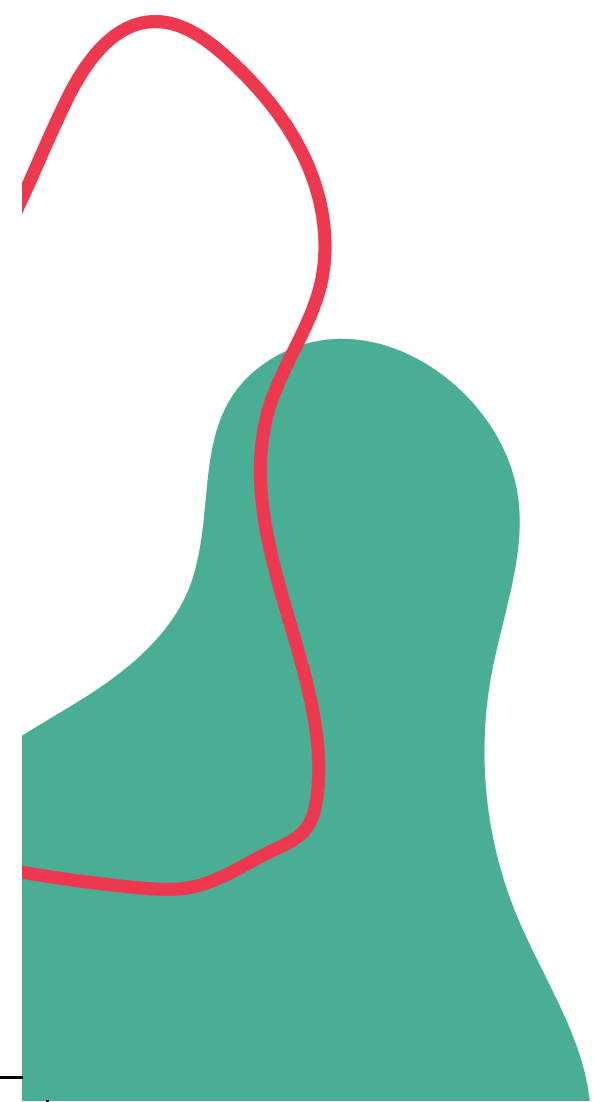
INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1/2 Xícara de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de arroz cru.
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 100 g de coco seco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Coloque o arroz branco de molho em água por no mínimo 8 horas (não pode ser arroz parboilizado). Depois escorra a água numa peneira No liquidificador coloque os ovos, o óleo, o açúcar e bata. Acrescente o arroz e o

leite e o leite de coco bata bem. Depois de bem batido acrescentar o queijo, o coco e bata um pouquinho. Por fim, acrescente o fermento e bata rapidamente. Despeje numa forma untada e polvilhada e leve ao forno por 35 minutos ou até ficar douradinho.



BOLO DE PAÇOCA

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 xícara e meia de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara e meia de açúcar
- 1 xícara de paçoca
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento

Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 200 g de doce de leite
- 1 colher de sopa rasa de manteiga
- 3 paçocas esfareladas

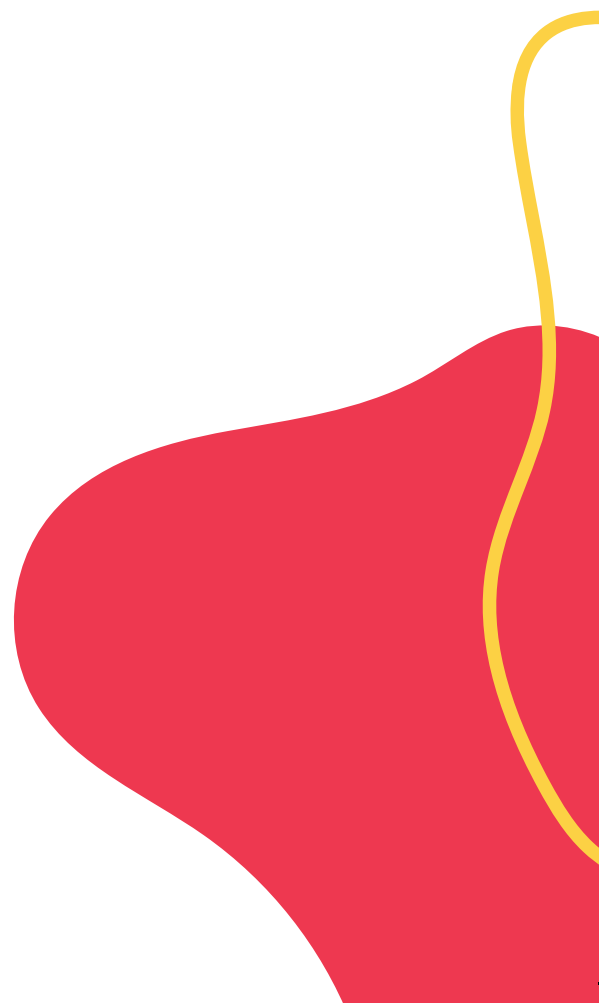
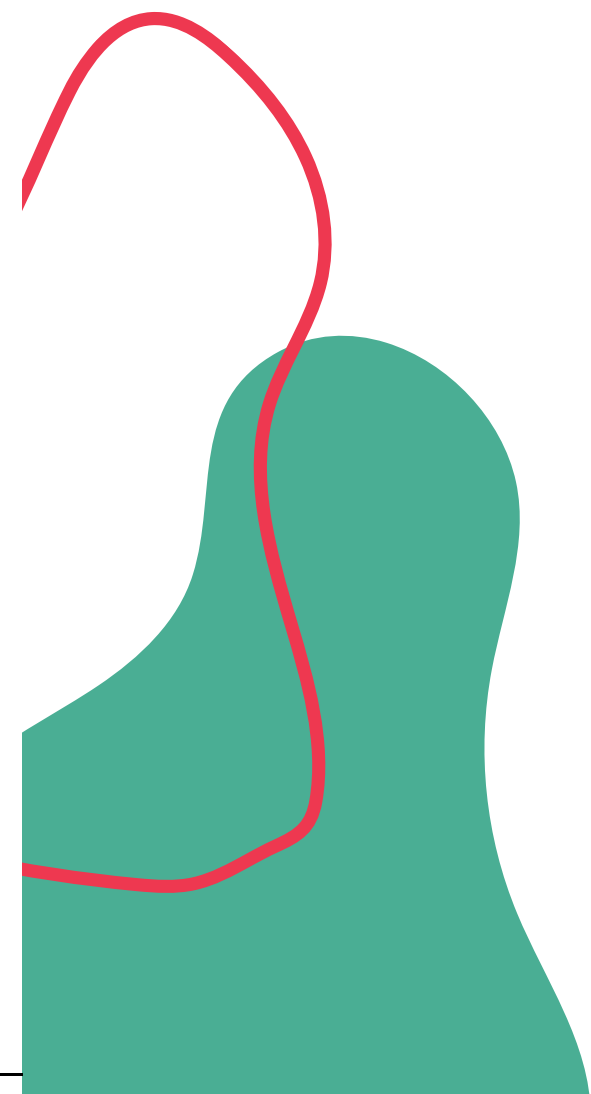
MODO DE PREPARO:

Bolo

Bata todos os ingredientes do bolo no liquidificador, despeje em uma forma untada e leve ao fogo médio por cerca de 35 minutos.

Cobertura

Leve todos os ingredientes da cobertura ao fogo baixo mexendo sem parar até atingir o ponto de brigadeiro mole deixe



EMPADINHAS DE MOUSSE DE LIMÃO

INGREDIENTES:

- 3 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de manteiga
- 1 xícara de açúcar

Recheio

- 100 ml de suco de limão
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela misture a farinha de trigo junto com o açúcar e a manteiga. No liquidificador bata o suco de limão, o leite condensado e o creme de leite . Bata por 2 minutos. E depois é só colocar nas forminhas já prontas e levar para a geladeira por no mínimo 2 horas.

BOLO DE CHOCOLATE TRUFADO COM NINHO E MORANGO

INGREDIENTES:

Massa

- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícaras de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar
- 5 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico

Recheio

- 2 caixas de leite condensado
- 6 colheres de sopa de leite Ninho
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 e 1/2 caixinha de creme de leite
- Morangos picados a gosto

Cobertura

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 5 colheres de sopa de chocolate em pó
- Granulado para decorar

MODO DE PREPARO:

Bolo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje a massa em uma forma untada. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos. Espere esfriar e desenforme. Recorte um círculo no topo do bolo, como se fosse uma tampa. Retire uma parte do miolo.

Cobertura

Coloque todos os ingredientes, menos o morango, em uma panela. Leve ao fogo e mexa até chegar ao ponto de brigadeiro mole. Deixe esfriar. Coloque o recheio de leite Ninho sobre o espaço cortado do bolo. Espalhe os morangos por cima e encaixe a "tampa" do bolo.

Cobertura

Coloque todos os ingredientes, menos o granulado, em uma panela. Mexa bem e leve ao fogo. Continue mexendo até chegar ao ponto de brigadeiro mole. Espalhe sobre o topo e laterais do bolo. Decore com granulado e morangos. Agora é só servir!

BEBIDAS



BEBIDA VEGETAL DE SOJA

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de soja em grão
- 1 litro de água
- açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

Deixe a soja de molho em 1 litro de água no dia anterior. Lave bem e escorra a água. Coloque 1 litro de água e a soja em uma panela e ferva por dez minutos. Escorra a água e bata a soja no liquidificador com 1 litro de água e ferva novamente por 10 minutos. Em seguida, esprema em um pano limpo. Coe o líquido e leve ao fogo até levantar fervura.

DICA:

Pode substituir a soja em grãos por outras leguminosas, como amendoim ou castanha

CHÁ DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- Cascas de 1 abacaxi
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO:

Leve as cascas de abacaxi junto com a água para o fogo. Deixe ferver por 5 minutos. Após fervura, desligar e servir quente.

DICA:

Esse chá também pode ser consumido gelado, em dias de calor.

VITAMINA DE BANANA COM LARANJA

INGREDIENTES:

- 2 bananas
- Suco de 1 laranja
- 200ml de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de mel ou açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes no liquidificador. Bata muito bem. Sirva em seguida.

BEBIDA VEGETAL DE COCO

INGREDIENTES:

- 1 coco seco sem casca
- 2 xícaras de água quente

MODO DE PREPARO:

Bata ambos no liquidificador por 2 minutos. Em seguida, coe com um pano limpo ou voal

CHÁ DE ALECRIM COM LIMÃO E MEL

INGREDIENTES:

- 200 ml de água
- 1 colher (chá) de alecrim desidratado
- 1 colher (chá) de mel
- ¼ de limão

MODO DE PREPARO:

Esquente a água (sem ferver), coloque a erva e deixe por cinco minutos. Em uma xícara, coloque o suco de limão, o mel, adicione o chá já coado e beba.

SUCO DE BETERRABA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 2 beterrabas
- 2 xícaras (chá) de folhas de espinafre
- 500ml de água
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador bata a beterraba, o espinafre e a água. Sirva com cubos de gelo.

SUCO DE MAMÃO COM CENOURA

INGREDIENTES:

- 1 cenoura média
- ½ mamão papaia
- 2 copos de água
- Mel ou açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois coe e sirva com cubos de gelo.

BEBIDA VEGETAL DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Junte os ingredientes em uma panela e leve para cozinhar por 15 minutos. Depois disso, bata a mistura no liquidificador por alguns segundos (até triturar os grãos). Coe o leite em um coador de pano limpo e guarde em uma garrafa.



REALIZAÇÃO:



ESCOLA NACIONAL
Paulo Freire



**BRASIL
POPULAR**

APOIO:



**COMITÊ
POPULAR**



CONFERÊNCIA NACIONAL
DOS BISPOS DO BRASIL



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

Coordenadoria de Cooperação Social