

Porções & Sabores

“ Com o conhecimento que eu recebi eu tento ajudar, fico feliz por conseguir incentivar outras mulheres ”



Diferente da maioria das histórias que acompanhamos, a Mabel, dona do “**Uma História, Uma Receita**” de hoje, nunca foi apaixonada pela arte de cozinhar (pois é, nem a gente acreditou!), mas sem saber sempre teve o dom.

Por muitos anos ela trabalhou com o comércio familiar, dividindo as responsabilidades de um mercado no bairro em que vive, a 10km da cidade de Rio Claro (SP), com o marido. Apesar da vivência com uma microempresa, até aqui Mabel não era empreendedora, mas sim uma funcionária que entregava o seu melhor.

Foi uma fase extremamente confortável, a concorrência não era forte na região e conseqüentemente as preocupações não eram tão grandes, mas com os rumores de crise, eles deixaram de investir no local e enxergar os lucros, não encontrando nenhuma solução a não ser fechar as portas.

Ao ver seu estilo de vida mudar drasticamente foi chegada a hora de arriscar, tornando-se mais um caso de empreendedorismo por necessidade.

O **Porções & Sabores** nasceu com o investimento em comidas saudáveis, que já existia devido a preocupação com sua família, trabalhando com alimentos integrais e comercializando porções com a quantidade correta de cada alimento.

Mabel conta que quando conheceu o **Consulado**, em 2017, tinha realizado poucas vendas e foi aí que aprendeu a gostar de empreender.

“Tudo o que aprendi foi de grande importância, abriu minha visão e me mostrou que eu posso e consigo. Foi além do olhar para o meu negócio, sabe? Foi um olhar pra mim, para a minha confiança; Hoje o que eu não sei, eu posso treinar”, disse.

Em agosto de 2019, ela foi uma das convidadas para ministrar um workshop de Comida Sustentável na ação **Rotas do ODS**, ação patrocinada pela **Whirlpool Corporation**, (mantenedora do Consulado da Mulher e dona das marcas **Consul**, **Brastemp** e **KitchenAid** no Brasil).

O evento tem como proposta convidar a população para conhecer os ODS's - Objetivos De Desenvolvimento Sustentáveis.

A sementinha do compartilhar não parou por aí. Atualmente ela repassa para duas vizinhas tudo o que aprendeu com o Consulado da Mulher, principalmente sobre precificação e marketing que, segundo ela, foram ensinamentos essenciais para o seu desenvolvimento profissional.

“Com o conhecimento que eu recebi eu tento ajudar, fico feliz por conseguir incentivar outras mulheres, que viram o meu desenvolvimento e querem se transformar também”, afirma.

Empreendedoras como a Mabel nos fazem acreditar no poder do **#ElasInvestem** (Clique na # para saber mais).

Durante a assessoria do Consulado, Mabel teve um aumento de renda que permitiu mais conforto para a sua família, ela pôde auxiliar na troca do carro (que também é utilizado como instrumento de trabalho), na organização das contas e finalmente viver as tão desejadas férias em Cancún.

Hoje, o Porções & Sabores têm produtos a pronta entrega, está presente em alguns pontos de venda e fornece coffee break funcional.

Um dos responsáveis pelo sucesso da marca é o **Cookie Integral de Coco Queimado**, e ela dividiu a receita com a gente:

Cookie Integral de Coco Queimado

- 100g Aveia grossa
- 75g Coco Ralado Queimado
- 135g Trigo Integral
- 75g Açúcar Mascavo
- 100ml Óleo Canola
- 1 Ovo
- 9g Fermento em pó
- 9g Canela em pó

Modo de preparo:

Misture os ingredientes ainda secos;
acrescente o ovo batido;
e por último o óleo.

Faça bolinhas achatadas, e coloque para assar a 200° por aproximadamente 15 minutos. Depois disso é só se deliciar!



Conheça o Porções & Sabores

Entre em contato pelo número:
19 99731-1895

Instagram: @porcoesesabores
Facebook: Porções & Sabores

