



CULINÁRIA  
**SUSTENTÁVEL**



# SUMÁRIO

Sobre a NTICS Projetos.....	05
Sobre a Whirlpool Corporation.....	06
Projeto Culinária Sustentável.....	07
Economia Solidária.....	08
Origem dos Bancos de Alimentos no Brasil e no Mundo.....	10
Higienização dos Alimentos.....	11
Cuidados com os Alimentos.....	12
Dicas de Higiene .....	13
Como Congelar Alimentos Corretamente.....	14
Aproveitamento Integral dos Alimentos .....	16
Receitas .....	18
Receitas das Participantes .....	36

# FICHA TÉCNICA

## **Realização**

NTICS Projetos

## **Patrocínio**

Whirlpool Corporation

## **Direção**

Abílio Martins

## **Produtor Executivo**

Bruno Bueno

## **Aprentetadora**

Juliana Bontorim

## **Assessoria de Imprensa**

Patrícia Alves

## **Revisão de Pesquisa e Metodologia e Apresentação de Workshop**

Elaine Barcellos

## **Projeto Gráfico e Diagramação**

Jorge Yañez





# SOBRE A NTICS PROJETOS



Em 2022, a **NTICS Projetos** está celebrando 20 anos promovendo o desenvolvimento sustentável através de projetos e soluções inovadoras.

Desde sua fundação, a empresa já desenvolveu mais de mil projetos, impactando diretamente cerca de 10 milhões de pessoas. Com matriz no Brasil e filiais nos Estados Unidos e Europa, há três anos, a NTICS Projetos se tornou signatária do Pacto Global da ONU (Organização das Nações Unidas), e desde então tem direcionado sua estratégia, alinhando todos os seus projetos aos ODS.

A atuação da NTICS Projetos no Brasil tem como prioridade 4 dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável: ODS 4 (Educação de Qualidade), ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico), ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis) e ODS 17 (Parceiras e Meios de Implantação).

A ambição para os ODS 4 da empresa é a de levar projetos inovadores e sustentáveis para 3,7 milhões de crianças e adolescentes (10% dos alunos matriculados no ensino público do Brasil) até 2025.

Mais sobre a NTICS Projetos, acesse: <https://ntics.com.br/>

# SOBRE A WHIRLPOOL CORPORATION



A **Whirlpool Corporation** tem o compromisso de ser globalmente a melhor empresa de eletrodomésticos para cozinha e lavanderia, melhorando continuamente a vida em casa. Em um mundo cada vez mais digital, a Companhia inova constantemente com o propósito de atender às necessidades dos consumidores, por meio de suas marcas icônicas, incluindo Whirlpool, KitchenAid, Maytag, Consul, Brastemp, Amana, Bauknecht, JennAir, Indesit e Yummly.

Em 2021, a Empresa reportou aproximadamente US \$22 bilhões em vendas anuais, 69.000 funcionários e 54 centros de pesquisa de tecnologia e fabricação.

Informações adicionais sobre a empresa podem ser encontradas em **[whirlpoolcorp.com](http://whirlpoolcorp.com)**

# PROJETO CULINÁRIA SUSTENTÁVEL

O projeto Culinária Sustentável tem como objetivo principal modificar a relação do ciclo do alimento na vida das pessoas; desde o planejamento para as compras, o preparo e o consumo.

A ideia é criar hábitos saudáveis, pensando na sustentabilidade ambiental e na utilização do alimento como um todo. Com isto, os participantes ampliam sua visão sobre o reaproveitamento dos alimentos, e passam a valorizar as cascas, talos e sementes que geralmente são descartados, como ingredientes e fontes de nutrientes.

Ao descobrir esses novos paladares, há uma melhora na qualidade das refeições, uma vez que é incorporado novos pratos aos seus cotidianos. Isto leva a uma ressignificação na relação com os alimentos e gera uma mudança na cultura de consumo e desperdício: compra-se menos, gera-se mais alimento e a pouca comida descartada, é matéria-prima para a produção de adubo e não mais descartada como lixo.

Este projeto também tem como base a Economia Solidária, que resgata valores como: ajuda mútua, responsabilidade, igualdade, equidade e solidariedade, acreditando neste modelo como uma importante alternativa para a geração de renda e inclusão social.

Neste contexto, o projeto visa, também, estimular a economia circular local, através de oficinas de capacitação, que abordam na prática noções de educação ambiental e empreendedorismo e promover a conscientização de como a mudança de alguns hábitos não sustentáveis impactam negativamente toda a cadeia de alimentação.

*“A culinária sustentável é muito maior do que apenas receitas feitas a partir do reaproveitamento de alimentos, ela envolve criatividade, planejamento, empreendedorismo e geração de renda. Somente através da informação podemos criar um cenário diferente para o Brasil e o mundo”.*

EQUIPE NTICS PROJETOS

# ECONOMIA SOLIDÁRIA:

## um caminho para a geração de renda com reutilização de alimentos

Economia Solidária é uma vertente da economia introduzida no Brasil pelo professor Paul Singer. Segundo o Ministério do Trabalho, Economia Solidária é “um jeito diferente de produzir, vender, comprar e trocar o que é preciso para viver. Sem explorar os outros, sem querer levar vantagem, sem destruir o ambiente. Cooperando, fortalecendo o grupo, cada um pensando no bem de todos e no próprio bem.”

EcoSol é uma forma alternativa de gerar empregos e inclusão social. São diversas práticas econômicas e sociais encaixadas no conceito de cooperativas, associações, clubes de troca, empresas autogestionárias, redes de cooperação, entre outras, que realizam atividades de produção de bens, prestação de serviços, finanças solidárias, trocas, comércio justo e consumo solidário. Todas baseadas na autogestão.

### Possui as seguintes características:

**Cooperação:** interesses e objetivos em comum

**Autogestão:** práticas participativas, sem hierarquia

**Dimensão econômica:** base de motivação da agregação de esforços e recursos pessoais e de outras organizações para produção, beneficiamento, crédito, comercialização e consumo.

**Solidariedade:** é expresso em diferentes dimensões: na justa distribuição dos resultados alcançados; nas oportunidades que levam ao desenvolvimento de capacidades e da melhoria das condições de vida dos participantes, entre outros.

A economia solidária busca desenvolver-se sustentavelmente, dividindo seus sucessos econômicos igualmente, sem distinção de etnia, idade, sexo. Opõe-se a exploração do trabalho e dos recursos naturais, considerando o ser humano em sua integralidade.

## Sustentabilidade

Sustentabilidade é a capacidade do projeto, depois de concluído, prosseguir funcionando ao longo do tempo e gerando benefícios à população.

A sustentabilidade aqui também é entendida como a capacidade de funcionamento dos empreendimentos como um todo, do produtor à mesa do consumidor, além de pensar nos aspectos econômicos, em que visam iniciativas que buscam de geração de trabalho e renda.

No caso dos empreendimentos com geração de trabalho e renda, é preciso pensar nas três dimensões: econômica, ambiental e social.

**Econômico:** representa sua capacidade de gerar um fluxo de renda suficiente para cobrir, no longo prazo, suas despesas correntes e para recompor o que foi gasto, bem como financiar novos investimentos necessários à manutenção ou à expansão de sua participação no mercado.

**Ambiental:** é definida pela capacidade do projeto de minimizar impactos ambientais decorrentes de sua implantação e operação, atendendo todas as exigências da legislação ambiental brasileira.

**Social:** representa a capacidade do projeto de obter legitimidade social, aceitação por parte dos beneficiários e daqueles que estão em seu entorno.

## Geração de Renda

A geração de trabalho e renda compreende na criação de novas e pequenas unidades produtivas ou a expansão das já existentes. Significa estimular ou permitir que as pessoas iniciem negócios próprios dirigidos ao mercado de forma cooperada, associada ou individualmente. Significa também a geração de atividade econômica, por meio de pequenos negócios individuais ou em associação/cooperação.

**Fonte:** <http://www.sesc.com.br/mesabrazil/doc/Guia-de-A%C3%A7%C3%B5es.pdf>



# ORIGEM DOS BANCOS DE ALIMENTOS NO BRASIL E NO MUNDO

O conceito de Banco de Alimentos surgiu em 1967, na cidade de Phoenix, Arizona, EUA, a partir da ação voluntária de John Van Hengel, que iniciou o trabalho em uma cozinha comunitária, solicitando doações aos comerciantes locais de produtos que seriam descartados. Em pouco tempo, as doações superaram a capacidade de produção da cozinha, quando os alimentos passaram a ser distribuídos entre entidades filantrópicas de Phoenix. Assim estabeleceu-se em 1967, o primeiro Banco de Alimentos.

Em 1981, foi implantado o primeiro Banco de Alimentos no Canadá, em Edmonton, e em 1988 foi criada a Associação Canadense de Banco de Alimentos. Em 1984, a experiência foi levada para Paris. O rápido crescimento dos Bancos de Alimentos na França provocou interesse nos demais países Europeus e, em setembro de 1986, foi fundada a Associação Europeia de Bancos de Alimentos.

No Brasil, a experiência foi trazida pelo SESC, em 1994, por meio do Programa MESA/São Paulo, seguindo os modelos norte-americano e português. Programa este que integra empresas, instituições sociais e voluntários, com foco no combate ao desperdício de alimentos e à fome das populações carentes institucionalizadas. Em 2000, a prefeitura de Santo André, por meio da Companhia Regional de Abastecimento de Santo André (CRAISA), implantou a primeira iniciativa governamental da América Latina: o Banco de Alimentos de Santo André.

# HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

A falta de cuidado ao manipular e armazenar os alimentos, é considerada um problema grave, sendo a causa em potencial das intoxicações e infecções alimentares.

Quando as práticas de higiene são deixadas de lado e não recebem a devida atenção, as chances de contaminação por microrganismos são grandes. Consequentemente, também é grande a probabilidade de ocorrerem enfermidades.

Na área de alimentos, a ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária é a responsável pela regulamentação, controle e fiscalização, tanto de alimentos quanto de bebidas e águas envasadas, seus insumos, embalagens e aditivos alimentares.

Ter muita atenção quanto à escolha do restaurante também se torna essencial para ter uma alimentação realmente saudável.



# CUIDADOS COM OS ALIMENTOS

## MANUTENÇÃO

Cada alimento tem um tempo certo de cocção, por isto, cozinhá-los bem é essencial!

Quando terminar sua refeição, guarde os alimentos que sobraram. Nunca deixe-os em temperatura ambiente. Quanto às verduras, legumes e frutas, lave-os em água corrente ou deixe-os em imersão.

## ARMAZENAMENTO

Os locais do armazenamento devem ser limpos com frequência, aproveite para verificar as datas de validade do produto.

## CONTAMINAÇÃO

Os alimentos podem ser contaminados por vírus, bactérias, fungos, vermes, entre outros, que são muito prejudiciais à saúde. Por isto, a higiene é fundamental para a prevenção de doenças que possam ser transmitidas através dos alimentos.

## Como evitar a contaminação dos alimentos?

É muito importante ter sempre o hábito de lavar as mãos corretamente, principalmente após o uso do banheiro e do contato com animais, antes de preparar as refeições ou de se alimentar, além de higienizar corretamente os alimentos, utensílios e superfícies da cozinha.

Lavar muito bem os recipientes onde serão colocados os alimentos e as facas que os cortam são atitudes saudáveis que evitam a contaminação.

# DICAS DE HIGIENE DOS ALIMENTOS

Todas as partes das frutas, verduras e legumes que forem utilizadas devem ser bem lavadas em água corrente (esfregue com as mãos para retirar os resíduos e sujeiras que ficam presos).

Legumes e verduras que forem servidos crus ou que não forem bem cozidos (manjeriço para decoração, couve à mineira), devem ser lavados e colocados de molho em solução clorada por 15 minutos, e, em seguida enxaguados.

## Como preparar a Solução Clorada?

Colocar 1 colher de sopa de água sanitária (própria para alimentos) para cada 1 litro de água.

Só pode ser usada água sanitária que tiver apenas hipoclorito de sódio e água – leia o rótulo para conferir!

Fonte: <http://www.vilamulher.com.br/bem-estar/saude/como-higienizar-os-alimentos-11-1-60-967.html>



# COMO CONGELAR ALIMENTOS CORRETAMENTE

Atualmente, é quase impossível para a maioria da população preparar diariamente uma comidinha fresquinha. A correria do dia-a-dia faz com que usemos cada vez mais alimentos industrializados, prontos para o consumo e cada vez menos alimentos frescos e in natura.

Para tentar driblar essa situação, uma das opções mais saudáveis é o congelamento dos alimentos. O congelamento nada mais é do que a conservação dos alimentos através da temperatura fria (de  $-18^{\circ}\text{C}$  a  $-23^{\circ}\text{C}$ ).

A vantagem do congelamento é que melhora a preservação dos alimentos e preparações (que duram um tempo maior quando comparados aos alimentos preservados em refrigeração).

## ETAPAS DO CONGELAMENTO

1. Separe alimentos de boa qualidade e limpos;
2. Faça os procedimentos necessários para cada tipo de alimento;
3. Coloque em embalagens adequadas como potes plásticos, de vidro ou sacos plásticos próprios para alimentos, em quantidades pequenas, ideais para o consumo de uma refeição, tentando retirar o ar, se possível com uma bombinha específica;
4. Identifique com uma etiqueta contendo data de fabricação e data de validade;
5. Coloque no freezer na temperatura adequada, abaixo de  $18^{\circ}\text{C}$ ;
6. Conserve os alimentos congelados numa temperatura de  $-18^{\circ}\text{C}$  por até três meses;
7. Nunca recongele os alimentos.



## Congelamento de Frutas

As frutas devem ser limpas e os caroços devem ser retirados. Armazene-as na quantidade exata que você ou sua família consomem. Coloque uma etiqueta com os dados descritos anteriormente na embalagem. As frutas congeladas devem ser consumidas em preparações como bolos, tortas, entre outros.

## Congelamento de Carnes

As carnes, bem como aves e peixes, devem ser limpas e as partes não comestíveis (como a gordura excedente) devem ser retiradas. Esses alimentos devem ser armazenados na quantidade em que serão consumidos.

## Congelamento de Hortaliças

Para congelar hortaliças é necessário usar uma técnica chamada branqueamento, que melhor conserva as características como sabor, cor, textura, além de provocar também diminuição na atividade enzimática e na proliferação de bactérias. O branqueamento se refere à lavagem correta das hortaliças, onde devem ser separadas partes estragadas. Em seguida, deve-se colocar o alimento em água fervente e rapidamente colocá-lo em água fria, para que ocorra o choque térmico.

## Congelamento de Alimentos pré-preparados

Prepare os alimentos com pouco tempero e não exceda o tempo no fogo, já que eles serão aquecidos novamente. Após o preparo dos alimentos, coloque-os em embalagens adequadas, e, em seguida, coloque a embalagem do alimento pronto sobre um recipiente com água fria e gelo. Depois, coloque o alimento no refrigerador e após o resfriamento, coloque no freezer.

## DESCONGELAMENTO

Os alimentos devem ser descongelados sempre colocando o alimento na geladeira, em forno de microondas ou em temperatura ambiente por no máximo 4 horas, em embalagem adequada.

**Fonte:** <http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/como-congelar-os-alimentos-corretamente-2-1-1-60.html>

# APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Além de garantir o sustento, a alimentação deve promover saúde, e para isso, deve ser variada e rica em nutrientes, permitindo assim, o equilíbrio no organismo.

Para alcançarmos uma alimentação saudável, nutritiva e sustentável, podemos utilizar praticamente todas as partes dos alimentos que normalmente são desprezadas pela população; isto é chamado de “aproveitamento integral dos alimentos”.

Utilizar totalmente os alimentos significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, mostrando a importância do aproveitamento integral dos alimentos como alternativa para proporcionar preparos saudáveis para consumo.

Desperdiçar boa parte dos alimentos que poderiam ser aproveitadas para o preparo de muitas outras refeições, infelizmente é um hábito usual da população mundial, porém há alguns anos isto vem mudando, através de atitudes simples que cultivamos em nosso lar. Esta conscientização, além de reduzir o lixo e desnutrição, pode ser uma ótima fonte de geração de renda.

**Fonte:** <http://www.bancodealimentos.org.br/alimentacaosustentavel/aproveitamento-integral-dos-alimentos/>









# RECEITAS

# OFICINA #1

# COMIDA DE CONFORTO

## BATATAS RÚSTICAS


CLASSIFICAÇÃO:

Entrada 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

60 minutos 

### INGREDIENTES:

- 5 batatas grandes;
- 5 dentes de alho;
- 1 colher de sopa de alecrim seco, ou 2 ramos de alecrim fresco;
- Azeite de oliva, suficiente para regar as batatas;
- Sal e pimenta - do - reino a gosto.

### MODO DE PREPARO:

- Lave muito bem as batatas e corte em palitos, mas sem descascar;
- Em uma panela com água, pré cozinhe as Batatas por 10 minutos, deixando-as levemente macias;
- Em uma assadeira adicione as batatas, os alhos com cascas e o alecrim; Regue com azeite, tempere com sal e pimenta;
- Leve ao forno médio por 15 minutos, mexendo nos intervalos para que dourem por igual.






# OFICINA #2

# COZINHA PRÁTICA

## PIZZA FINGIDA

CLASSIFICAÇÃO:

Massa 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

15 minutos 

### INGREDIENTES:

- 3 pães amanhecidos;
- 1 lata pequena de molho de tomate;
- Cebola, salsinha e sal à gosto;
- 2 ovos.

### MODO DE PREPARO:

- Forre uma forma com fatias finas de pão;
- Coloque o molho por cima juntamente com a cebola e a salsinha;
- Bata as claras em neve e misture com as gemas, em seguida
- Cubra os pães com a mistura de ovos;
- Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos;
- Cubra a pizza com frios, frango, sobras de queijo ou legumes.



# OFICINA #3

# SOBREMESAS

## SORVETE DE MANGA INTEGRAL

CLASSIFICAÇÃO:

Sobremesa



DIFICULDADE:

Fácil



TEMPO:

60 minutos



### INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de água;
- 2 xícaras(chá) de açúcar;
- 01 sachê de gelatina sem sabor;
- 1/2 xícara (chá) de água para hidratar a gelatina;
- 02 mangas com casca e sem caroço.

### MODO DE PREPARO:

- Leve ao fogo as 3 xícaras de água com o açúcar e mexa até formar uma calda grossa;
- Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada;
- Bata a manga com a casca no liquidificador;
- Misture a manga batida com a calda, deixe esfriar e leve ao freezer
- Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira;
- Conserve no freezer.




# OFICINA #4

# COMIDAS VEGETARIANAS

## GRATINADO DE BATATA DOCE COM CARNE LOUCA DE CASCA DE BANANA


CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

01 hora 

### INGREDIENTES:

- 5 unidades de batata doce branca com casca;
- 100ml de leite de coco;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 3 Cascas de banana;
- 2 tomates maduros picados;
- 2 cebolas em rodelas;
- 50ml de azeite;
- 50ml de Shoyo;
- 2 colheres de manteiga;
- 200g de parmesão ou muçarela, ralado.

### MODO DE PREPARO:

- Coloque as batatas para cozinhar, cortadas em pedaços e sem descascar;
- Depois de cozidas, amasse uma a uma (pode utilizar um espremedor);
- Adicione 1 colher de manteiga, o leite de coco e tempere com sal;
- Reserve;
- Em outra panela coloque a manteiga restante, acrescente a cebola e deixe dourar, pique as cascas de bananas em tiras finas;
- Coloque junto com a cebola dourada mexendo bem;
- Acrescente os cogumelos, o tomate picado e refogue;
- Para finalizar adicione o shoyo. Tempere com sal e a pimenta.

### MONTAGEM:

- Num refratário que possa ir ao forno, faça uma camada de purê de batata, recheio e mais uma camada de purê;
- Adicione o parmesão e leve pra gratinar em forno 180C° entre 10 e 15 minutos. Sirva a seguir.




# OFICINA #5 COMIDAS TÍPICAS

## BAIÃO DE DOIS


CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal 

DIFICULDADE:

Moderado 

TEMPO:

50 minutos 

### INGREDIENTES (ARROZ):

- 1 kg de arroz;
- 50 ml de óleo;
- 3 dentes de alho;
- 3 folhas de louro;
- 5 g de colorau;
- Caldo de galinha ou legumes (Fresco);
- Sal a gosto;

### INGREDIENTES (FEIJÃO):

- 1 kg de feijão fradinho cozido e escorrido;
- 300 g de carne seca dessalgada, cozida e desfiada;
- 150g de toucinho defumado em cubos;
- 150g de queijo coalho;
- 5 tomates em cubos;
- 2 cebolas roxas em cubos;
- 1 pimentão verde em cubos;
- 50g de manteiga;
- Coentro fresco.

### MODO DE PREPARO:

- Frite o alho na manteiga de garrafa e no óleo e, antes de dourar, junte o arroz;
- Mexa bem e deixe o arroz fritar levemente. Nesse momento, adicione o colorau, o caldo e as folhas de louro e deixe a mistura cozinhar até que os grãos de arroz fiquem macios (mas sem desmanchar);
- Reserve;
- Com o toucinho picado, frite-o levemente em sua própria gordura;
- Assim que ele começar a ganhar cor, adicione a linguiça e a carne seca dessalgada, mexendo por alguns instantes;
- Reserve;
- Na mesma panela, aqueça rapidamente as cebolas, o pimentão e os tomates;
- Misture todos os ingredientes e finalize com cheiro verde, tempere à gosto;
- Adicione por último o queijo coalho em cubos e sirva.



# OFICINA #6 CHÁS E INFUSÕES

## CHÁ DE CASCA DE ABACAXI

CLASSIFICAÇÃO:

Bebida



DIFICULDADE:

Fácil



TEMPO:

60 minutos

### INGREDIENTES:

- Casca de 1 abacaxi;
- 1 litro de água;
- 10 folhas de hortelã;
- Mel a gosto para adoçar.

### MODO DE PREPARO:

- Lave bem o abacaxi com a casca, em água corrente, corte a coroa e a casca;
- Descasque o abacaxi que será utilizado em outra receita, e corte a casca em cubos grandes;
- Em uma panela, adicione a água e as cascas e cozinhe em fogo alto até começar a ferver a água. Após o início da fervura, deixe em fogo médio por 40 minutos com a tampa entreaberta;
- Desligue o fogo e adicione as folhas de hortelã, deixe em infusão por 10 minutos,coe e sirva;
- Adoce com mel, açúcar ou adoçante à gosto.






# OFICINA #7

## RECEITAS PARA AQUECER O INVERNO

### SOPA DE ABÓBORA COM CASCA

CLASSIFICAÇÃO:

Entrada 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

45 minutos 

#### INGREDIENTES:

- 2 1/2 xícaras (chá) de abóbora madura;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 4 colheres (sopa) de arroz;
- 2 1/2 xícaras (chá) de leite;
- 3/4 xícara (chá) de cebola;
- 1 colher (sopa) de margarina;
- Sal a gosto;

#### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a abóbora com a casca na água até ficar macia;
- Depois de cozida, acrescente o arroz e deixar até amolecer e secar a água;
- No liquidificador, bata a abóbora, o arroz, o leite, a cebola e a margarina, leve ao fogo brando até engrossar;
- Tempere com sal.



# OFICINA #8


# COMIDA PARA CRIANÇAS

## PANQUECA VERDE


CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal 

DIFICULDADE:

Moderada 

TEMPO:

70 minutos 

### INGREDIENTES:

#### MASSA:

- 1 xícara (chá) de talos e folhas (espinafre, cenoura, beterraba) cortados e cozidos;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de margarina.

#### RECHEIO:

- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola picada;
- 1 dente de alho picado;
- 2 xícaras (chá) de talos e folhas bem lavados e picados;
- Sal a gosto;
- 500g de ricota fresca.





## MODO DE PREPARO:

---

- Bata todos os ingredientes líquidos no liquidificador;
- Adicione os ingredientes sólidos e bata até ter uma massa homogênea;
- Em uma frigideira quente e untada com margarina, frite as panquecas uma a uma.

- 
- Refogue em uma panela com óleo, a cebola e o alho;
  - Pique os talos bem pequenos e adicione;
  - Por último adicione a ricota;
  - Monte as panquecas e faça rolinhos;
  - Sirva com molho branco.




# OFICINA #9

# PÃES ARTESANAIS

## PÃO DE ABÓBORA


CLASSIFICAÇÃO:

Entrada 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

80 minutos 

### INGREDIENTES:

- 1 tablete de fermento biológico (15g);
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 500 gramas de abóbora cozida, escorrida e passada no espremedor;
- 1 ovo;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 200 gramas de queijo de minas (ou branco) ralado grosso;
- Salsa (ou salsinha) picada a gosto.

### MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela, dissolva o fermento com o açúcar e o sal;
- Acrescente a abóbora, o ovo, o óleo e aos poucos a farinha de trigo;
- Mexa com uma colher até ficar uma massa mole e uniforme;
- Unte uma forma retangular com óleo, com o auxílio de uma colher, coloque metade da massa e distribua o queijo ralado misturado com a salsa;
- Por cima coloque o restante da massa, cubra com um pano e deixe descansar durante 20 minutos;
- Asse no forno alto, a 200°C, preaquecido, por aproximadamente 45 minutos ou até dourar.



# OFICINA #10

# SOBREMESAS

## BOLO GELADO DE TAPIOCA

CLASSIFICAÇÃO:

Sobremesa



DIFICULDADE:

Fácil



TEMPO:

80 minutos



### INGREDIENTES:

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

### MODO DE PREPARO:

- Misture a tapioca e o açúcar, aos poucos acrescente o leite quente;
- Quando começar a ficar cremoso, deixe descansar por 10 minutos, para a tapioca crescer;
- 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.



# OFICINA #11

# MARMITINHA FIT

## QUIBE DE ABÓBORA

CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal



DIFICULDADE:

Fácil



TEMPO:

80 minutos



### INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe;
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de abóbora com casca cozida e amassada;
- 1 cebola picada;
- 1/2 xícara (chá) de hortelã picada;
- 3 colheres (sopa) de salsinha e cheiro-verde;
- 1/2 xícara (chá) de azeite;
- Sal e pimenta a gosto.

### MODO DE PREPARO:

- Deixe o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos) e depois esprema bem, retirando toda a água;
- Em uma tigela, misture o trigo com todos os outros ingredientes. Coloque a massa em uma fôrma untada com óleo;
- Regue com azeite e risque losangos com uma faca;
- Asse em forno médio 180 °C) por 40 minutos.



# OFICINA #12


# COMIDAS PARA CRIANÇAS

## COXINHA


CLASSIFICAÇÃO:

Entrada 

DIFICULDADE:

Moderada 

TEMPO:

70 minutos 

### INGREDIENTES:

#### MASSA:

- 1 kg de batata doce;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 100ml de leite de coco;
- 100ml de água;
- Farinha de rosca.

### MODO DE PREPARO:

#### RECHEIO:

- 1/2 kg de frango;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1/2 cebola picada;
- 2 colheres de sopa e requeijão light;
- Sal e Salsinha a gosto.

### MODO DE PREPARO:

#### MASSA:

- Cozinhe as batatas até ficarem em ponto de purê;
- Amasse as batatas sem casca até obter uma massa homogênea;
- Adicione a Farinha e os temperos;
- Misture tudo com as mãos até obter uma massa lisa.
- Amasse bem para desfazer grumos.

#### RECHEIO:

- Em uma panela coloque a manteiga, a cebola e o frango cozido e desfiado para refogar;
- Coloque o frango refogado em uma vasilha, misture com o requeijão light e temperar a gosto;
- Enrole as coxinhas com o recheio, fazendo o formato de coxinha;
- Passe no leite de coco e na farinha de rosca. Frite em óleo quente a 180°C.



# OFICINA #13

## COMIDAS TÍPICAS

### FEIJÃO TROPEIRO


CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

60 minutos 

#### INGREDIENTES:

- 500 g de feijão carioquinha cozido e sem caldo;
- 200 g de bacon;
- 125 g de linguiça de porco;
- 200 g de carne de sol;
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- 1 cebola pequena picada;
- 3 dentes de alho picados;
- Couve cortada bem fininha sem o talo;
- 6 ovos;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

#### MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o feijão em uma panela de pressão e reserve;
- Em uma panela grande, coloque o bacon e a linguiça para dourar;
- Reserve a gordura que irá soltar e frite nela a carne, a cebola e o alho até dourar. Refogue a couve na mesma panela;
- Retire a couve e, se necessário, acrescente um pouco da gordura do bacon para fritar os ovos (mexidos);
- Retire o ovo e torra a farinha;
- Quando a farinha estiver torrada, coloque todos os ingredientes na panela novamente e misture;
- Quando essa mistura estiver bem encorpada, acrescente o feijão, tempere com a pimenta a gosto;
- Sirva quente.





# OFICINA #14 LIGHT E DIET

## ARROZ DE BRÓCOLIS


CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

40 minutos 

### INGREDIENTES:

- 4 xícaras de arroz cozido (frio);
- 2 maços de brócolis;
- 4 folhas de brócolis;
- 1/2 cebola picada;
- 2 dentes de alho amaçados;
- Sal a gosto;
- Salsinha e cebolinha picada a gosto;
- 1/2 cubo de caldo de legumes.

### MODO DE PREPARO:

1. Lave bem os brócolis e as folhas;
  2. Em uma panela, coloque os brócolis, cubra com água quente e adicione sal a gosto;
  3. Cozinhe até que o cabo dos brócolis estejam macios;
  4. Depois de cozidos, pique os brócolis com a ajuda de uma faca, deixando bem picadinho. Reserve;
  5. Pegue 200ml da água que foi utilizada para cozinhar o brócolis e adicione no liquidificador, junto com as folhas de brócolis picado, o caldo de legumes, a salsinha e a cebolinha;
- Misture bem e adicione a mistura que foi batida;
  - Continue misturando até secar a água;
  - Em seguida desligue o fogo e sirva.




# OFICINA #15

## RECEITAS NATALINAS SUSTENTÁVEIS I

### FRICASSÉ DE CHESTER


CLASSIFICAÇÃO:

Prato principal 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

45 minutos 

#### INGREDIENTES:

- Azeite de oliva para refogar;
- 1 cebola picada em tiras;
- 2 dentes de alho picado;
- 2 xícaras de chester desfiado;
- 3 colheres de sopa de extrato de tomate;
- 2 xícaras de creme de leite;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- 2 xícaras de queijo muçarela ralado;
- 1 xícara de batata palha.

#### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, refogar a cebola, o alho e o chester desfiado (assado);
- Adicione o extrato de tomate, o creme de leite e tempere com sal, pimenta e salsinha;
- Em uma forma refratária, dispor uma porção de fricassê e uma camada generosa de queijo muçarela. Repetir a operação, finalizando com uma camada de queijo e batata palha por cima;
- Levar ao forno a 180° por 10 minutos e servir com arroz.




# OFICINA #16

## RECEITAS NATALINAS SUSTENTÁVEIS II

### SALADA DE GRÃO DE BICO COM LEGUMES

CLASSIFICAÇÃO:

Entrada 

DIFICULDADE:

Fácil 

TEMPO:

40 minutos 

#### INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de grão de bico cozido ou 2 xícaras de chá de grão de bico cru;
- 1 xícara (de chá) de legumes variados picados e cozidos;
- 2 tomates picados;
- 2 colheres (de sopa) de cebola ralada;
- 2 colheres (de sopa) de coentro ou salsinha picado;
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem;
- 2 colheres (de sopa) de vinagre de maçã;
- Suco de meio limão;
- Sal a gosto.

#### MODO DE PREPARO:

- Coloque todos os ingredientes em um recipiente, misture bem;
- Leve a salada para a geladeira por 30 minutos, sirva levemente gelada.





# RECEITAS DAS PARTICIPANTES



Maria Auxiliadora de Paula Amorim (São Paulo – SP)

# EXTRATO DE TOMATE

## INGREDIENTES:

- 1 azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alhos
- 1/2 cebola roxa picada
- 8 tomates italianos cortados em 4
- 1 xícara de cenoura crua ralada
- 1 xícara de beterrada crua ralada
- 1 xícara de pimentão vermelho picado
- 1 inhame cru picado
- 2 folhas de louro
- 1 colher de café de curcuma em pó
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

- Cozinhar todos os ingredientes na panela de pressão de 15 a 20 min.
  - Não esquecer de tirar o louro após cozer.
  - Depois disso, bater no liquidificador e voltar para a panela mais 15 min até apurar.
- Está pronto o seu extrato de tomate!



Vivian Moretti Sábio Fernandes (São Paulo – SP)

## GELATINA DE AGAR AGAR COM AVOCADO

### INGREDIENTES:

- 1 abacate manteiga médio ou 3 avocados maduros
- 8g de agar-agar hidratado com 1/2 xícara de chá de água filtrada natural
- 1/3 xícara de xylitol
- 1/2 suco de limão peneirado.

### MODO DE PREPARO:

- Separar o mise en place, hidratar com a água fervente o agar-agar e reservar.
- Bater tudo no liquidificador e adicionar o agar-agar hidratado. Bater novamente e rapidamente.
- No refratário médio, espalhar a gelatina e levar por 2 horas à geladeira.
- Consumir em 2 dias para não oxidar. O limão tem essa função!

Bom apetite, o agar-agar, diferente da gelatina sem sabor em pó (tutano boi/porco), pode firmar fora da geladeira também.



Vera Lúcia Carneiro (São Paulo – SP)

## BOLO DE CACAU

### INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 xícara de açúcar demerara
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 xícara de cacau em pó
- 1 xícara de leite
- 1 colher de chá de fermento em pó

### MODO DE PREPARO:

- Misturar na batedeira a manteiga com açúcar. Acrescentar os ovos, a farinha de aveia (aos poucos), o leite e o cacau em pó até obter uma massa homogênea.
- Por último, acrescentar o fermento em pó mexendo levemente.
- Colocar a massa em uma forma untada com manteiga e farinha.
- Levar ao forno pré aquecido à temperatura de 180 graus por cerca de 45 min. Aguardar esfriar e desenformar.





Mônica Aparecida Meira Altino (São Paulo – SP)

## HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA

### INGREDIENTES:

- 1/2 pãozinho amanhecido
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1 abobrinha brasileira grande ralada
- 1/2 cebola picadinha
- 1 dente de alho picadinho
- Salsinha picadinha a gosto
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO:

- Corte o pão e deixe no leite.
- Esprema a abobrinha, adicione os temperos e reserve.
- Esprema o pãozinho para tirar o excesso de leite e adicione a abobrinha. Acerte o sal.
- Forme um hambúrguer e leve ao forno por 15 min, virando-o na metade do tempo.
- Opcional: Se quiser, junte à abobrinha uma cenoura ralada ou troque o pãozinho por aveia em flocos finos.
- Capriche nos temperos!
  
- Sugestão: sirva com pão de hambúrguer, tomate e alface.
- Rendimento: 8 hambúrgueres de tamanho médio.



Ana Adália de Almeida Falcão (Manaus – AM)

## BOLO DE BANANA

### INGREDIENTES:

- 6 bananas prata maduras
- 1/2 de óleo de coco,
- 5 ovos
- 2 xícaras de aveia em flocos fino
- 1 xícara de uva passa
- 1/2 xícara de castanhas do Amazonas cruas
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher de canela

### MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador as bananas e os ovos.
- Acrescente a aveia e o óleo com metade das uvas passas.
- Depois de batido, coloque em um recipiente para facilitar o manuseio, adicione o restante das uvas passas e mexa. Acrescente também parte das castanhas (sugere-se guardar algumas cortadas bem finas para enfeitar a parte de cima do bolo).
- Acrescente o fermento em pó e a canela.
- Colocar a massa em uma forma untada com manteiga e farinha.
- Levar ao forno pré aquecido à temperatura de 180 graus por cerca de 45 min. Aguardar esfriar e desenformar.



Maria Auxiliadora de Paula Amorim (São Paulo – SP)

## PÃO SEM GLUTEN

### INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
  - 3 colheres de azeite de oliva
  - 3 colheres de água ou leite vegetal
  - 1 xícara de aveia
  - 1 xícara de fécula de batata
  - 1 colher de açúcar demerara
  - 1/2 colher de sal rosa
  - 1 colher de chá de goma chantana
  - 1 colher sopa de vinagre
  - 1 colher de sopa de fermento
- obs: usar uma colher de azeite (baixa acidez)

### MODO DE PREPARO:

- Misturar tudo em um recipiente, sovar a massa e deixar descansando por 15 min.
  - Levar para assar em forno à 200° C por entre 20 min a 30 min.
  - Como sugestão: faça uma mistura de 1/2 colher de chia, 1/2 colher de linhaça dourada e lascas de amêndoas para jogar em cima antes de colocar para assar.
- Bom Apetite!



Maria Aparecida da Silva Angelim (São Paulo – SP)

## BOLO DE MAÇÃ SAUDÁVEL

### INGREDIENTES:

- 4 maçãs raladas e espremidas (reservar o suco)
- 3 ovos
- 1/2 xícara de mel
- 1 xícara de açúcar demerada
- 1 xícara de óleo de canola
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 xícara de aveia
- 1 xícara de fécula de batata

### MODO DE PREPARO:

- Bater os 3 ovos inteiros, durante 5 minutos, e em seguida colocar o mel, o açúcar, o óleo e as maçãs raladas.
- Coloque a xícara de aveia, de fécula de batata e por último o suco de maçã e o fermento.
- Colocar na forma de buraco untada com açúcar e canela.
- Leve ao forno pré aquecido à temperatura de 180 graus por cerca de 45 min. Aguardar esfriar e desenformar.



Sara livia Rego de Freitas (Manaus – AM)

## SOPA DE TUCUPI

### INGREDIENTES:

- 150 ml de tucupi
- 1 maço de cheiro verde
- Alho a gosto
- 1/2 maço de folhas de jambu picado
- 5 folhas de chicória cortadas em tiras
- 1 raminho de alfavaca
- 3 pimentas de cheiro
- 1 tomate
- 1 cebola pequena
- Sal à gosto
- Farinha d'água
- Goma de tapioca

### MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque o tucupi, leve ao fogo e deixe ferver.
- Em uma outra panela, coloque alho e cebola e refogue. Acrescente o tomate e a pimenta de cheiro.
- Quando o tucupi começar a ferver coloque na panela que está refogando o alho, a cebola e demais ingredientes e junte a chicória, o ramo de alfavaca e a pimenta de cheiro.
- Adicione o jambu ao tucupi.
- Salgue a gosto e deixe em fogo bem baixo por 5 minutos.
- Acrescente o cheiro verde pra finalizar.
- Desligue o fogo e sirva.
  
- Em uma panela pequena coloque 200 ml de água pra ferver. Quando estiver fervendo acrescente 100 gramas de goma de tapioca e mexa até dissolver toda goma. Quando isso acontecer, coloque em uma tigela e acrescente a sopa de tucupi para servir.



Rosa Ieide da Silva (São Bernardo do Campo – SP)

## BOLO DE BANANA COM GRANOLA

### INGREDIENTES:

- 12 bananas nanicas bem maduras
- 400gr de granola
- 500gr de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de margarina

### MODO DE PREPARO:

- No liquidificador, acrescente os ovos, a margarina, a granola e as 12 bananas até que se forme um creme.
  - Em uma tigela, coloque a mistura batida e acrescente aos poucos a farinha de aveia até o ponto de bolo. Não é necessário fermento.
  - Unte a forma com margarina e coloque a mistura. Caso queira crocância no bolo, polvilhe granola em cima.
  - Asse à 180°C por cerca de 50 minutos
- Obs: quanto mais madura a banana, mais doce o seu bolo.



Ana Joselyn Morales Moreno (Manaus – AM)

# SURPRESA DE FRANGO COM BRÓCOLIS E CENOURA

## INGREDIENTES:

- 1 peito de frango
- 6 fatias de presunto de peru
- 10 fatias de queijo mussarela
- 3 ovos
- 1 cenoura média
- 1 brócolis médio
- 1/2 cebola
- 4 dentes de alho grandes
- 4 pimentas de cheiro (2 verdes e 2 vermelhas)
- Cheiro verde, sal e temperos à gosto
- Farinha de trigo sem fermento (necessária)
- Farinha de rosca (necessária)
- Óleo (suficiente para fritar)
- Papel filme

## MODO DE PREPARO:

- Divida o peito de frango em duas peças, tirando a pele, limpando e acrescentando água, sal e vinagre ou limão. Deixe de molho por, pelo menos, 20 minutos. Retirar o peito de molho, passar em água e deixar escorrer.
- *E*• scorrendo, abra as duas peças de peito, o mais finas possível, e então tempere com dois dentes de alho, cheiro verde, sal e demais temperos à gosto.
- Reserve na geladeira, colocando numa vasilha e passando papel filme.
- Prepare as verduras cortando-as à mão, bem fininhas. Tempere-as à gosto em uma vasilha.
- Adicione os ovos batidos e a farinha de trigo, misture bem até se integrar e criar uma massa grossa, viscosa. Tampe, reserve e leve à geladeira pelo menos 4 horas.
- Tira as fatias de peito da geladeira, coloque-as bem esticadas na mesa e adicione o presunto, o queijo, a cenoura e o brócolis cozidos e enrole.
- Em uma assadeira, coloque um pouco de óleo (ou azeite) e leve, à fogo médio, por aproximadamente 30 min.
- Quando estiver pronto, deixe esfriar, cubra com papel filme e reserve no freezer por 1 hora.
- Retire do freezer, passe o enrolado de peito de frango pela massa que foi reservada na geladeira e leve para fritar com o óleo/azeite previamente quente, para que cozinhe por completo.
- Caso queira assado, deixe a massa bem grossa, passe o enrolado pela mistura e depois pela farinha de rosca e coloque para assar no forno ou naAirfryer.
- Sirva com maionese e arroz branco.





Jaqueline Castro (Rio de Janeiro– RJ)

## ESPAGUETE DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO

### INGREDIENTES:

- 1 abobrinha
- 1 cenoura
- 1 beterraba
- 500gr peito de frango desfiado e temperado a gosto
- 3 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- Sal, azeite e temperos naturais a gosto

### MODO DE PREPARO:

- Higienizar os legumes sem retirar a casca.
- Cortar os legumes em espiral (em formato de espaguete).
- Refogar um espaguete de cada vez e temperar a gosto.
- Faça ninhos com a ajuda de um garfo.
- Sirva com o peito de frango desfiado.













Acesse o site do projeto

Patrocínio



Realização



Parceria

