

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

NA COZINHA COM AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS



Brasília – DF
2016

2016 Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

Tiragem: 1ª edição – 2016 – 5.000 exemplares

Elaboração, distribuição e informações:

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Atenção Básica

Edifício Premium, SAF Sul, Quadra 2

Lotes 5/6, bloco II, subsolo

CEP: 70070-600 – Brasília/DF

Tel.: (61) 3315-9031

Site: dab.saude.gov.br

E-mail: dab@saude.gov.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

Escola de Enfermagem

Departamento de Nutrição

Av. Prof. Alfredo Balena, 190, Bairro Santa Efigênia

CEP: 30130-100 – Belo Horizonte/MG

Site: www.ufmg.br/

Coordenação técnica geral:

Michele Lessa de Oliveira – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Elaboração de texto:

Acácia Antônia Gomes de Oliveira – Universidade Federal de Minas Gerais

Aline Cristine Souza Lopes – Universidade Federal de Minas Gerais

Analy Ribeiro Fernandes – Universidade Federal de Minas Gerais

Raquel de Deus Mendonça – Universidade Federal de Minas Gerais

Rita de Cássia Ribeiro – Universidade Federal de Minas Gerais

Colaboração:

Ana Carolina Feldenheimer da Silva – Organização Pan-Americana da Saúde

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais.

Na cozinha com as frutas, legumes e verduras / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

116 p. : il.

ISBN 978-85-334-2356-5

1. Alimentação saudável. 2. Frutas. 3. Hortaliças. I. Título. II. Universidade Federal de Minas Gerais.

CDU 641.5

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2016/0099

Título para indexação:

In the kitchen with the fruits and vegetables

SUMÁRIO

| | |
|--|-----|
| APRESENTAÇÃO | 4 |
| INTRODUÇÃO | 6 |
| CAPÍTULO 1 – AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS | 8 |
| Frutas | 9 |
| Legumes e verduras | 18 |
| CAPÍTULO 2 – PRÉ-PREPARANDO AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS | 26 |
| Sanitização das frutas, legumes e verduras | 27 |
| Tipos de cortes de frutas, legumes e verduras | 28 |
| CAPÍTULO 3 – PREPARANDO AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS | 30 |
| Medidas caseiras | 31 |
| Aromáticos | 33 |
| Agentes espessantes | 33 |
| Temperos: ervas e especiarias | 34 |
| Métodos de cozinhar | 38 |
| Aproveitamento integral das frutas, legumes e verduras | 40 |
| Alimentos orgânicos | 41 |
| CAPÍTULO 4 – NA COZINHA COM AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS | 42 |
| Saladas | 44 |
| Caldos, sopas e molhos | 52 |
| Molhos frios para saladas | 59 |
| Preparações para almoço e jantar | 63 |
| Sobremesas | 77 |
| Preparações para lanches – sanduíches, bolos, biscoitos e pães | 88 |
| Bebidas | 99 |
| REFERÊNCIAS | 112 |

APRESENTAÇÃO

Apenas um em cada quatro brasileiros consome a quantidade ideal recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que representa a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças, o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções desses alimentos. (BRASIL, 2014b). Apesar de estudos apontarem o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008-2009) mostrou que quase dois terços da alimentação dos brasileiros ainda correspondem, em termos do total de calorias consumidas, a alimentos *in natura* ou minimamente processados e a preparações culinárias feitas com esses alimentos.

Todavia, o atual cenário de transição epidemiológica e nutricional no País, representado pelo aumento significativo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e com importantes mudanças no consumo alimentar da população brasileira, tem exigido o desenvolvimento de políticas públicas, além da ampliação de ações intersetoriais, que repercutam positivamente sobre os determinantes da saúde e nutrição.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) traz como uma de suas diretrizes a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, que é uma das vertentes da Promoção à Saúde. Neste sentido, o Ministério da Saúde (MS), por meio da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN), vem investindo na promoção da alimentação adequada e saudável para a população brasileira e na elaboração de publicações e materiais técnicos e educativos de forma integrada e intersetorial, como o Guia Alimentar para População Brasileira e os Alimentos Regionais Brasileiros.

Assim, esta publicação é mais um resultado de trabalho conjunto de diversos atores, elaborado pela Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/DAB/SAS/MS) em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e com o apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas/Brasil).

Neste livro, você encontrará informações úteis sobre diversos alimentos brasileiros e como diversificar seu uso no dia a dia. Primeiramente, serão apresentadas as principais características nutricionais dos grupos de alimentos e os benefícios à saúde, além das formas de como comprá-los com melhor qualidade e preço. Também serão abordadas questões de higienização e armazenamento, visando à qualidade nutricional deles. E por fim, disponibilizamos várias receitas criadas com o intuito de oferecer opções saborosas, nutritivas, práticas e de baixo custo. São diferentes preparações com deliciosos sabores!

Desta forma, espera-se que “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras” contribua para apoiar e estimular práticas alimentares adequadas e saudáveis no âmbito individual e coletivo, além de qualificar as ações de educação alimentar e nutricional desenvolvidas nos serviços de saúde. A valorização e o incentivo do consumo de frutas, legumes e verduras representam uma importante estratégia de promoção da saúde e de alimentação adequada e saudável, contribuindo para a melhoria do padrão alimentar e nutricional e para a redução de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).

COORDENAÇÃO-GERAL
DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO
DO MINISTÉRIO DA SAÚDE





INTRODUÇÃO

Caro(a) Leitor(a),

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; estar acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

O consumo de frutas, legumes e verduras exerce papel fundamental na promoção e na manutenção da saúde, sendo essencial para uma melhor qualidade de vida. Entretanto, muitas pessoas possuem baixo consumo destes alimentos, o que pode aumentar o risco de desenvolver doenças como obesidade, pressão alta, diabetes e câncer. Dados do Brasil mostram que apenas 36% da população consome estes alimentos regularmente (cinco vezes ou mais por semana).

O Brasil possui uma enorme variedade de frutas, legumes e verduras, que pode ser mais bem explorado na nossa cozinha e na nossa mesa. Neste livro, você pode identificar os diferentes tipos de frutas, legumes e verduras





e suas receitas. Nos alimentos estão indicados os números das páginas de deliciosas receitas que você poderá experimentar. Por exemplo, receitas com abacaxi podem ser encontradas nas páginas 65, 84, 90, 103 e 104 do Capítulo 4, que incluem sucos, panqueca, sobremesas, delícias para o sabor e para os olhos. Todas as receitas são práticas, saborosas e buscam aproveitar de forma integral as frutas, os legumes e as verduras. Vale a pena testar e degustar!

Além das receitas, o livro também traz outros conhecimentos que podem ajudar você a iniciar na cozinha ou melhorar suas habilidades culinárias. São apresentadas as medidas caseiras mais comuns em receitas culinárias, aromáticos e temperos para diferenciarem o sabor dos pratos, além das diferentes maneiras de cozinhar os alimentos.

Para os amantes da boa cozinha, esse livro traz ideias para incrementar o consumo desses alimentos tão importantes para a saúde. Para aqueles que são iniciantes no universo da culinária, as informações contidas nessa obra a respeito de ingredientes e técnicas de preparo são claras e simples, o que facilitará seu trabalho na cozinha.

Independentemente de sua habilidade com as preparações dos alimentos, o fato é que todos se surpreenderão com a riqueza de sabores e texturas que as frutas, os legumes e as verduras proporcionam na culinária. Sem dúvida, você e toda sua família e amigos poderão compartilhar dessa experiência.

Saúde a todos e bom apetite!

As autoras.



CAPÍTULO 1

AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS



Frutas

As frutas são alimentos que nos trazem saúde e disposição, sendo de extrema importância para o bom funcionamento do corpo. São fontes de nutrientes essenciais ao organismo, que ajudam a tratar e prevenir várias doenças.

Elas são fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e água. São alimentos que fornecem muitos nutrientes em uma quantidade relativamente pequena de calorias. Com estas características nutricionais são importantes para o funcionamento intestinal e no equilíbrio das funções vitais do corpo, além de serem importantes na prevenção da obesidade e outras doenças crônicas, como o diabetes, doenças do coração e alguns tipos de câncer.

Para se ter uma alimentação adequada e saudável é importante consumir frutas variadas diariamente. Mas, não basta consumi-las, temos de escolher frutas com boa qualidade. Conheça mais sobre as características nutricionais das frutas que podem auxiliar no seu uso diário e na elaboração das preparações, como comprar e conservar estes alimentos, além de sua safra, período em que estão mais nutritivas e baratas.





Abacate

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É ótima fonte de gordura monoinsaturada, contribuindo para a manutenção dos níveis adequados de colesterol (bom) sanguíneo. Contém sódio, potássio, vitaminas A, do complexo B e C. É boa fonte de energia para o organismo. Auxilia na formação de ossos e dentes, e alivia o cansaço mental.

COMO COMPRAR

Prefira abacates mais firmes, mas evite apertar a fruta para testar sua qualidade, pois poderá danificá-la.

COMO ARMAZENAR

O abacate maduro deve ser conservado na geladeira e dura de 4 a 7 dias. Depois de cortado deve ser consumido rapidamente.

PERÍODO DE SAFRA

Fevereiro, março, abril, maio e junho.

RECEITAS

Páginas: 46, 59.



Abacaxi

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rico em vitaminas A, do complexo B e vitamina C. Contém cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo e um pouco de zinco. É importante no desenvolvimento dos ossos e dentes, além de facilitar a digestão dos alimentos.

COMO COMPRAR

Os abacaxis só são colhidos quando maduros. Ao comprar a fruta inteira, nem a casca e sua cor ou o tamanho da fruta é indicação de maturação.

Para obter o melhor sabor, escolha frutas com aroma doce e estrutura sólida e firme, com uma coroa de folhas fortes e brilhantes. Uma coroa de folhas, compacta e pequena, em relação ao tamanho do fruto, indica que está bem desenvolvido. Para escolher um abacaxi maduro puxe as folhas para verificar se soltam facilmente.

COMO ARMAZENAR

Quando maduro, consuma o quanto antes. Mantenha na geladeira descascado, fatiado ou em cubos, em recipiente fechado ou em filme de plástico transparente por 3 dias. Também pode ser congelado.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro.

RECEITAS

Páginas: 65, 80, 84, 90, 103, 104, 110.



Acerola

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rica em vitamina C. Possui também vitamina A, potássio e fósforo. Auxilia na cicatrização, evita hemorragias, protegendo gengivas e dentes. Possui importante função para a saúde da pele, ossos e tecidos nervosos. Previne gripes e resfriados.

COMO COMPRAR

Deve estar madura, avermelhada, firme e sem estar danificada por insetos. A acerola é uma fruta altamente perecível.

COMO ARMAZENAR

Mantenha a acerola no congelador, após lavar e secar cada fruta. Assim, conservará por até 12 meses. Se for feito o suco com a fruta, deve ser consumido logo depois do preparo.

PERÍODO DE SAFRA

Outubro e novembro.

RECEITAS

Páginas: 56, 85, 86, 109.



Banana

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rica em carboidratos e potássio. Contém vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio. Auxilia a regularizar o sistema nervoso e o aparelho digestivo. Confere resistência aos vasos sanguíneos e evita câimbras. Recomendada às crianças e aos que sofrem de distúrbios digestivos, por auxiliar no tratamento de diarreia.

COMO COMPRAR

As manchas marrons indicam que estão macias e quando estão inteiramente escuras, estão maduras demais para comer, mas podem ser cozidas para o preparo de bolos, tortas e doces.

COMO ARMAZENAR

Deixe amadurecer em temperatura ambiente. Não leve à geladeira ou ao congelador. Mantenha-as em lugar fresco por uma semana.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, fevereiro, março, junho e outubro.

RECEITAS

Páginas: 50, 65, 87, 88, 99, 103, 105, 106.

Goiaba



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É excelente fonte de vitamina C. Contém boa quantidade de vitamina A e do complexo B; cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro. É importante no tratamento de infecções e hemorragias. Auxilia no fortalecimento de ossos e dentes. Boa para a visão, pele e as mucosas.

COMO COMPRAR

Escolha as goiabas com tamanho uniforme, que estejam maduras e firmes, sem sinais de machucados.

COMO ARMAZENAR

Conservar na geladeira por 2 a 4 dias.

PERÍODO DE SAFRA

Fevereiro e março.

RECEITAS

Páginas: 78, 79, 82.



Jaboticaba

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém vitaminas do complexo B e vitamina C. Contribui na prevenção problemas de pele e reumatismo. É essencial ao crescimento e auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso.

COMO COMPRAR

Dê preferência às jaboticabas graúdas, sem rachaduras ou picadas de insetos.

COMO ARMAZENAR

Guarde em saco plástico na gaveta inferior da geladeira. Conservar por 2 a 3 dias.

PERÍODO DE SAFRA

Setembro e outubro.

RECEITAS

Páginas: 58, 81, 109.



Laranja

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rica em vitamina C. Contém cálcio, fósforo, sódio e potássio. Favorece a digestão e contribui na formação de ossos e dentes. Reforça as defesas do organismo. O bagaço da laranja auxilia para o bom funcionamento intestinal.

COMO COMPRAR

Escolha as frutas com casca brilhante, lisa e polida. A fruta deve parecer pesada para seu tamanho e ter aroma agradável. Evite laranjas secas, mofadas ou com marcas marrons.

COMO ARMAZENAR

Conservar na geladeira por 2 semanas e usar antes que a casca murche. Pode-se congelar pedaços e fatias descascadas.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, agosto, setembro, outubro, novembro e dezembro.

RECEITAS

Páginas: 49, 53, 62, 80, 82, 83, 89, 100, 103, 106, 110.



Maçã

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém vitaminas do complexo B, fósforo e potássio. Indicada contra a azia. É recomendada para problemas do intestino, da pele e do sistema nervoso. A casca pode ser usada como chá diurético.

COMO COMPRAR

Escolha frutas sem machucados, com casca firme e sem rugas.

COMO ARMAZENAR

As maçãs podem ser guardadas em sacos plásticos na geladeira por várias semanas.

PERÍODO DE SAFRA

Fevereiro, março, abril e maio.

RECEITAS

Páginas: 47, 50, 57, 65, 73, 85, 90, 92, 93, 100, 101, 103.

Mamão



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Rico em cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio e vitaminas A, C e do complexo B. Bom para a visão e auxilia no bom funcionamento intestinal. Contribui para a resistência às infecções.

COMO COMPRAR

Escolha uma fruta pesada, de casca lisa e sem nenhum furo ou rachadura.

COMO ARMAZENAR

Guardar a fruta levemente verde em temperatura ambiente, até amolecer e ficar amarela. Se madura, armazene num saco de papel fechado na geladeira.

PERÍODO DE SAFRA

Setembro, outubro e novembro.

RECEITAS

Páginas: 67, 82, 105, 107.



Manga

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É excelente fonte de vitaminas A e C, além de fibras. Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, potássio e sódio. É ótima para a visão e auxilia no funcionamento intestinal.

COMO COMPRAR

A cor não é indicação da maturação. Escolha as frutas que cedam um pouco quando pressionadas delicadamente e que tenham um aroma perfumado próximo à haste. Evite as frutas murchas, machucadas ou manchadas.

COMO ARMAZENAR

Se estiver verde, amadurecer em local aquecido ou num saco de papel. Depois de madura, armazene na geladeira, mas prove e consuma assim que possível. Congele em fatias ou em calda. Elas também podem ser amassadas como purê e congeladas.

PERÍODO DE SAFRA

Novembro e dezembro.

RECEITAS

Páginas: 56, 90, 101, 102, 103, 110.



Maracujá

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É rico em vitaminas do complexo B e C. Contém também ferro, cálcio, potássio e fósforo. Auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso. Confere resistência aos vasos sanguíneos e combate os radicais livres, que promovem o envelhecimento.

COMO COMPRAR

Escolha os de casca brilhante, lisa, firme, sem rachaduras ou manchas.

COMO ARMAZENAR

Na geladeira, o maracujá maduro se conserva por 2 semanas. Quando verde, deve ser guardado em lugar seco e fresco até amadurecer.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro e fevereiro.

RECEITAS

Páginas: 82, 93, 106, 107, 110, 111.

Melancia



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Possui vitaminas A, do complexo B e C. Contém ainda cálcio, fósforo, potássio e sódio. Auxilia no bom funcionamento dos rins, intestino e estômago. É um suave calmante.

COMO COMPRAR

As melancias devem ser firmes, com cores uniformes e pesadas. Devem ressoar quando se bate levemente nelas. O lado em que a fruta ficou apoiada no chão deve ser amarelado, não branco ou verde.

COMO ARMAZENAR

Embrulhe as fatias com um filme plástico transparente e leve à geladeira por 2 dias. Melancias inteiras podem ser armazenadas em local fresco por 2 semanas.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro.

RECEITAS

Páginas: 79, 80, 108.

Melão



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É uma boa fonte de vitaminas A, B e C. Contém cálcio, fósforo, sódio e potássio. Protege a visão e auxilia na cicatrização dos ferimentos. Contribui na formação dos ossos, dentes e sangue.

COMO COMPRAR

Aperte a extremidade oposta ao talo, se o melão estiver maduro, deve ceder prontamente. Deve também ser pesado e soltar aroma agradável pela casca. Se estiver muito aromático, pode estar maduro demais. A casca deve ser grossa e sem manchas.

COMO ARMAZENAR

Se precisar amadurecer mais, mantenha-o em temperatura ambiente. Os melões maduros devem ficar em local fresco e arejado, mas podem ser mantidos na geladeira, em filme plástico transparente, por 1 semana. Congele-os após cortados em bolas ou cubos ou em calda.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, outubro, novembro e dezembro.

RECEITAS

Páginas: 82, 84, 100.



Mexerica/Tangerina

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É fonte de vitamina C. Possui vitaminas A e do complexo B, cálcio, potássio, sódio, fósforo, ferro e magnésio. Reforça as defesas do organismo. Atua beneficentemente auxiliando na manutenção de músculos e sistema nervoso. O seu bagaço auxilia no bom funcionamento intestinal.

COMO COMPRAR

Devem ser pesadas, firmes e perfumadas. A casca deve ser lisa e sem defeitos, marcas e pontos moles. A coloração esverdeada não significa necessariamente que a fruta não esteja madura.

COMO ARMAZENAR

Todas as frutas cítricas amadurecem na árvore e não continuam a amadurecer depois de colhidas. Mantenha por alguns dias em temperatura ambiente ou armazene durante 2 semanas descobertas na geladeira. Tanto o suco como os gomos podem ser congelados.

PERÍODO DE SAFRA

Agosto, setembro e outubro.

RECEITAS

Páginas: 48, 49, 80, 101, 102.



Uva

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém vitaminas A, do complexo B e C, sódio, potássio, cálcio, fósforo. É um laxante suave e estimula as funções do coração.

COMO COMPRAR

As uvas brancas devem ter tom de âmbar (marrom bem claro); as frutas verdes de brilho uniforme são ácidas. As variedades pretas não devem mostrar nenhum sinal de verde. Evite uvas murchas e com manchas marrons.

COMO ARMAZENAR

As uvas machucam facilmente, por isto, armazene os cachos com cuidado sobre várias camadas de papel toalha ou num saco de papel na geladeira por 5 dias. Podem ser congeladas em calda.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, fevereiro, março e dezembro.

RECEITAS

Páginas: 80, 81, 107.

Legumes e Verduras

Verduras e legumes são plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes.

A denominação verdura é utilizada quando as partes comestíveis do vegetal são folhas, flores e hastes. Já o nome legume é dado quando as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra.

Assim como as frutas, os legumes e as verduras são boas fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e água, auxiliando na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Após conhecermos melhor as frutas, vamos saber mais sobre as características nutricionais dos legumes e verduras que podem auxiliar no seu uso diário e na elaboração das preparações, como comprar e conservar, além de sua safra, período que são mais nutritivos e baratos.





Abóbora/Moranga

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É ótima fonte de vitamina A. Contém carboidratos, vitaminas do complexo B, e fibras. Possui ainda ferro, cálcio e fósforo. É indispensável à visão. Conserva a saúde da pele e das mucosas. Auxilia o crescimento e participa da formação de ossos e dentes.

Há diferentes tipos de abóbora, como: abóbora de pescoço, moranga e japonesa.

COMO COMPRAR

Não compre abóbora com cascas sujas ou manchadas, nem as que apresentam polpa amolecida ou mofada.

COMO ARMAZENAR

Quando verde, a abóbora deve ser guardada em lugar fresco e arejado. Madura e inteira é melhor colocar na geladeira, onde se conserva por três semanas, se partida, conserva-se por uma semana.

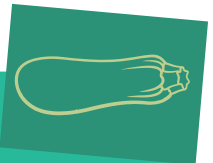
PERÍODO DE SAFRA

Setembro e outubro.

RECEITAS

Páginas: 67, 71, 77.

Abobrinha



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e fibras. Ajuda na formação dos ossos e dentes. Evita o cansaço mental. Favorece a visão e a pele. Auxilia no bom funcionamento intestinal. Também há tipos distintos de abobrinha como a italiana e a menina brasileira.

COMO COMPRAR

Escolha abobrinhas novas e pequenas, de 15-20 cm de comprimento, pois contém menos água. Dê preferência às bem firmes, de cor verde-brilhante ou amarelada (conforme o tipo), preferencialmente sem rachaduras ou picadas de insetos.

COMO ARMAZENAR

Conservar em saco plástico transparente, na parte inferior da geladeira, por 5 a 7 dias.

PERÍODO DE SAFRA

Outubro e novembro.

RECEITAS

Páginas: 47, 48, 54, 63, 97, 98.



Alface

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É boa fonte de vitaminas A e do Complexo B. Possui ainda cálcio, ferro, fósforo, vitamina C e fibras. Favorece o funcionamento intestinal. Atua na formação de ossos e dentes. Auxilia a boa visão. Combate o estresse e a insônia.

Existem diferentes tipos de alface, como: americana; mimosa vermelha; crespa; lisa; de pomo; lollo rosso; roxa; romana e little gem.

COMO COMPRAR

Antes de comprar, verifique o “talo”, em pés de alface compridos não podem estar murchos e nem muito moles. As folhas devem estar limpas, brilhantes e firmes, porém não muito grandes.

COMO ARMAZENAR

Envolva o pé de alface em papel-toalha úmido e mantenha em um saco plástico na gaveta de legumes da geladeira por 5 dias. Guarde folhas soltas em uma vasilha coberta com papel-toalha úmido, vedada com filme transparente de plástico. O “pé” dura mais que as folhas soltas.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, fevereiro e maio.

RECEITAS

Páginas: 44,45, 46, 48, 49, 50.



Almeirão

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É fonte de vitaminas A, Complexo B, fibras, cálcio, fósforo e ferro. Atua na formação dos ossos, dentes e sangue. Alivia o cansaço e auxiliar no crescimento. É bom para manter saudável a pele, visão e mucosas.

COMO COMPRAR

Prefira as de folhas verdes, firmes e limpas.

COMO ARMAZENAR

Conservar em geladeira, protegido em saco plástico transparente, por 5 a 7 dias.

PERÍODO DE SAFRA

Maio, junho e julho.

RECEITAS

Página: 47, 50, 69.



Beterraba

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém vitaminas do Complexo B e C, cálcio, fósforo. A vitamina C é melhor aproveitada, quando consumida crua. O suco da beterraba é tônico, refrescante e diurético, com ligeiro efeito laxante.

COMO COMPRAR

A casca deve ser lisa, firme e sem rachaduras. Escolha a beterraba de cor concentrada e tamanho médio.

COMO ARMAZENAR

Conservar em saco de plástico na gaveta de legumes da geladeira. Retire as folhas antes de guardá-las.

PERÍODO DE SAFRA

Setembro, outubro e novembro.

RECEITAS

Páginas: 48, 91, 106.



Cenoura

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

É excelente fonte de vitamina A, além de ser rica em vitaminas do Complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

COMO COMPRAR

Se comprada com as folhas, verifique se têm boa aparência e cor viva. Se estiver sem as folhas, não deve apresentar mofo no corte. A cenoura deve ser bem firme e de cor alaranjado-vivo. Evite as que têm radículas (primeiras raízes da planta) finas e brancas.

COMO ARMAZENAR

Pode ficar de duas a três semanas num saco plástico na gaveta de legumes da geladeira, mas perde o aroma e o sabor fresco com o passar dos dias. Retire as folhas antes de guardar.

PERÍODO DE SAFRA

Outubro.

RECEITAS

Páginas: 44, 46, 48, 52, 63, 74, 76, 91, 95, 96, 97.



Chuchu

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS:

Contém vitaminas do complexo B, vitamina C e sais minerais como sódio, potássio, cálcio, fósforo e ferro. Contribui para a saúde da pele e promove o crescimento. Ajuda na formação dos ossos, dentes e sangue. Estimula o apetite.

COMO COMPRAR

São melhores os chuchus pequenos, firmes e pesados, sem cortes, depressões nem áreas moles ou manchadas.

COMO ARMAZENAR

Colocar em sacos plásticos bem vedados na gaveta de legumes da geladeira, pois duram vários dias. Em boas condições, conserva-se na geladeira por 5 a 7 dias.

PERÍODO DE SAFRA

Março, abril, maio, agosto, setembro e outubro.

RECEITAS

Páginas: 64, 65, 66, 68, 97.



Couve

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Rica em ferro, cálcio, fósforo e fibras. Boa fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Ajuda a prevenir e tratar a anemia. Auxilia na formação de ossos e dentes. Recomendada nos casos de constipação intestinal (intestino preso).

COMO COMPRAR

Escolher as folhas compactas, pequenas e bem frescas, sem partes amarelas ou escuras, que não estejam murchas. Veja se os talos estão úmidos e com aparência de recém-cortados.

COMO ARMAZENAR

Acondicionar em um saco plástico na gaveta da geladeira. Mas, guarde longe das maçãs, que emitem gás etileno, para evitar que a couve fique amarela. O gás etileno é responsável por agilizar a maturação das frutas, legumes e verduras.

PERÍODO DE SAFRA

Maio, junho, julho e agosto.

RECEITAS

Páginas: 63, 69, 70, 91, 110, 111.



Jiló

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Possui vitaminas A, do Complexo B e vitamina C. Contém boa quantidade de sais minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio). Auxilia na formação dos ossos, dentes e na constituição muscular.

COMO COMPRAR

Deve estar firme e com a superfície mais clara ou escura. O formato vai variar de acordo com a espécie (tipo).

COMO ARMAZENAR

Conservar em geladeira, nas prateleiras mais baixas, em sacos plásticos, por uma semana.

PERÍODO DE SAFRA

Maio.

RECEITAS

Página: 73.

Quiabo



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Contém boa quantidade de vitaminas A, do Complexo B e vitamina C, cálcio e fósforo. É bom para a pele, mucosas e visão. Auxilia no processo de crescimento e na formação dos ossos, dentes e sangue.

COMO COMPRAR

Procure quiabos pequenos com 7,5-10 cm de comprimento, bem verdes e firmes. Evite quiabos secos ou moles, pois perderam a doçura.

COMO ARMAZENAR

O quiabo não se conserva por muito tempo, por isso use no dia da compra ou guarde em local fresco, por 1-2 dias no máximo, fora da geladeira.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, fevereiro e março.

RECEITAS

Páginas: 75, 76.



Repolho

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Possui ferro, cálcio, sódio, fósforo, potássio e fibras e ainda vitaminas do Complexo B. Quando cru, é boa fonte de vitamina C. Auxilia na constituição dos ossos e dentes. É recomendado contra infecções e hemorragias. Ajuda no funcionamento intestinal.

COMO COMPRAR

Devem estar firmes, limpos e frescos e sem folhas externas amareladas e murchas. O corte do talo deve estar úmido e não seco.

COMO ARMAZENAR

Guardar inteiro por aproximadamente 15 dias em sacos plásticos na gaveta de legumes da geladeira.

PERÍODO DE SAFRA

Fevereiro, março, maio e junho.

RECEITAS

Página: 68.



Taioba

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Possui grandes quantidades de fibras. É fonte de vitaminas C, do Complexo B, carotenóides, potássio, ferro, fósforo e cálcio. É boa para a pele, cabelos e unhas. Previne câimbras e auxilia a fortalecer os ossos e dentes. Importante para o bom funcionamento intestinal.

COMO COMPRAR

Escolha as folhas firmes, frescas, bem verdes e sem manchas.

COMO ARMAZENAR

A taioba conserva-se por poucos dias na geladeira, depende muito se as folhas estão novas ou mais velhas. Então programe sua compra para consumi-la rapidamente.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro, fevereiro, março, abril e maio.

RECEITAS

Página : 69.



Tomate

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Possui boa quantidade de vitaminas A, C e do complexo B. Possui ainda fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio. Auxilia a visão e fornece resistência aos vasos sanguíneos. Evita a fragilidade dos ossos.

COMO COMPRAR

Prefira os tomates maduros que têm melhor sabor. Eles devem ser firmes, lisos, de cor uniforme e sem manchas ou rachaduras.

COMO ARMAZENAR

Se maduro, o tomate deve ser conservado em geladeira por uma semana, e se verde, em temperatura ambiente até amadurecer.

PERÍODO DE SAFRA

Janeiro e outubro.

RECEITAS

Páginas: 44, 47, 54, 55, 59, 60, 68, 69, 72, 74, 75, 76, 98.

CAPÍTULO 2

*PRÉ-PREPARANDO AS
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS*



Sanitização das frutas, legumes e verduras

Para ter uma alimentação saudável o primeiro passo é ter alimentos limpos. Para isto, é essencial conhecer o processo correto de higienização das frutas, verduras e legumes, chamado *sanitização*. Portanto, fique atento às orientações abaixo.

Para sanitizar adequadamente as frutas, legumes e verduras:

- 1º – Retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário.
- 2º – Lavar em água corrente.
- 3º – Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água.
- 4º – Enxaguar em água potável. Caso você não saiba ou não tenha certeza se a água é potável, não enxague.
- 5º – Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água, e para as verduras pode ser utilizado uma secadora doméstica de folhosos.

**AGORA QUE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS ESTÃO
HIGIENIZADOS CORRETAMENTE, ELES PODEM SER PREPARADOS!**

Tipos de cortes de frutas, legumes e verduras

Outro aspecto relevante da alimentação é a aparência do prato. Você sabia que o modo de cortar as frutas, legumes e verduras também é importante para que as preparações fiquem mais bonitas e saborosas?

Fatias finas (julienne para legume ou chiffonade para os folhosos)

Corta-se a hortaliça em fatias longitudinais, e depois em palitos com 3 mm x 3 mm x 2,5 mm ou 3 mm x 3 mm x 5 mm.



Cubos muito pequenos (brunoise)

São cubos de 3 mm de cada lado. Esse corte tem como primeira parte o corte de fatias finas (julienne).

Cubos pequenos

Cortes com 6 mm de cada lado.

Cubos médios

Cortes com 9 mm de cada lado.

Cubos grandes

Cortes com 1,5 cm de cada lado.

Palito (bastonetes)

Cortes no sentido do comprimento com 6 mm x 6 mm x 5 mm.

**Corte diagonal**

Colocar o vegetal descascado e limpo numa tábua, e cortar em diagonal o vegetal, sempre do mesmo tamanho.

O corte também poderá seguir o formato das frutas e das hortaliças, sempre lembrando em aproveitar ao máximo o alimento.

**USE SUA CRIATIVIDADE E VARIE NOS CORTES DURANTE A
ELABORAÇÃO DAS RECEITAS!**

CAPÍTULO 3

*PREPARANDO AS
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS*

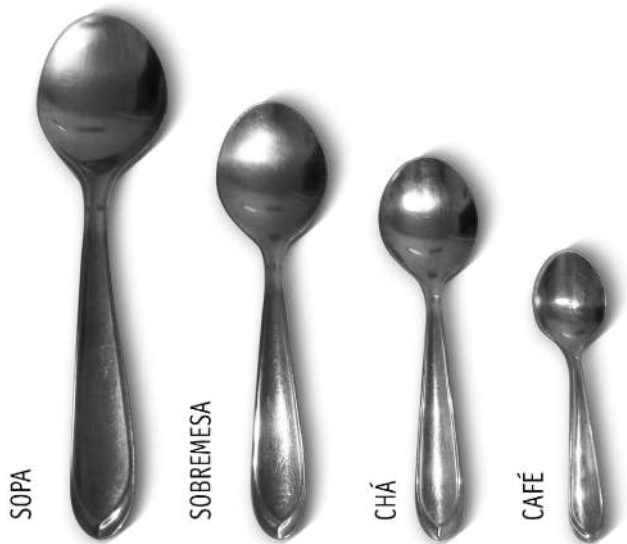


Medidas caseiras

Para o preparo de receitas é fundamental você conhecer os utensílios necessários para medir adequadamente a quantidade dos alimentos.

Todas as medidas apresentadas neste livro são niveladas, ou seja, não são cheias e nem muito rasas. As quantidades obedecem à capacidade do utensílio.

Para você fazer as receitas precisará de:



Colheres de sopa, sobremesa, chá e café



Copo americano



Copo americano duplo ou de requeijão



Xícara de chá

Aromáticos

Os aromáticos são misturas de ingredientes utilizadas para dar sabor às preparações culinárias. É importante observar a proporção de cada ingrediente na combinação para que esses componentes apenas realcem o sabor dos alimentos. Esses aromáticos podem ser colocados no início do preparo dos alimentos e retirados antes de servir.

Cebola Piqueé

Cebola descascada e cortada ao meio, em cada parte espetar uma folha de louro com um cravo da índia. Usada para aromatizar molhos.

Buquê de ervas

Um amarrado de vegetais e ervas: talos de salsão cortados em bastonetes, talos de salsa, tomilho e louro, envoltos em uma folha de alho-poró e atados por um barbante. Pode-se mudar os ingredientes conforme o gosto ou necessidade do preparo. É utilizado para aromatizar preparações e para ficar mais fácil a sua retirada após o preparo.

Agentes espessantes

São ingredientes ou combinações de ingredientes usados para engrossar preparações, como molhos, sopas, caldos. São necessários para o molho da preparação não escorrer facilmente no prato.

Um dos agentes espessantes mais utilizados é à base de amido, como o *roux*, que pode ser preparado com farinha de trigo.

Roux (50% de gordura + 50 % amido + cocção)

Geralmente, utilizam-se manteiga e farinha de trigo. Aqueça a manteiga e acrescente a farinha de trigo de uma vez só, e mexa até formar uma pasta. Deixe cozinhar por aproximadamente 3 minutos em fogo baixo e sem parar de mexer, ou até que adquira uma coloração bege claro. Depois adicione o leite ou água, isto dependerá em qual preparação será utilizada. Se você utilizar uma colher de sopa de manteiga, usará também uma colher de farinha de trigo. Isto é, a mesma medida de manteiga será também de farinha de trigo.

A farinha de trigo, ou outro tipo de amido, pode também ser utilizada para engrossar as preparações. Basta dissolver a farinha em um pouco de água ou leite antes de adicionar à preparação culinária. Esse procedimento evita a formação de grumos.

Temperos: ervas e especiarias

Ervas e especiarias dão aos pratos um sabor especial. Algumas ervas, condimentos e temperos caracterizam cozinhas específicas. Por exemplo, o molho pesto (manjeriço) é exclusivamente italiano, o gengibre lembra o Oriente e orégano nos faz pensar em *pizza*.

Na cozinha não podemos nos limitar ao alho e a cebola na hora de temperar nossas receitas, ainda mais porque o uso de temperos reduz a quantidade de sal que colocamos nas preparações. Temos que ousar e incrementar as receitas com as ervas e as especiarias.

Devemos ter alguns cuidados na compra e armazenamento dos temperos

1. Jamais devemos comprar grandes quantidades, pois, com o tempo ele perde o sabor e o aroma.
2. O ideal é dar preferência às especiarias moídas na hora, em moedor ou pilão, e as ervas frescas, pois eles soltam o aroma durante o cozimento.
3. Quando não conhecemos o tempero devemos adicioná-lo com cuidado, não devemos misturá-lo a outros temperos.
4. Uma boa ideia para quem prefere temperos inteiros, como grãos e pau de canela, é colocá-los em uma trouxinha de gaze, retirando-a no final do preparo.
5. A umidade é o grande vilão das especiarias e de algumas ervas. Assim, devemos manter as especiarias em vidros bem tampados, e as ervas lavadas e secas também fechadas em potes, ambos longe do calor e do excesso de luz.
6. As ervas frescas podem ser congeladas com excelentes resultados. Tire as folhas dos talos e pique-as (louro, alecrim, sálvia e tomilho não devem ser picados, somente mantidos com o talo curto). Coloque as ervas picadas em formas de gelo, cubra com água gelada e congele. Quando os cubos tiverem formados, tire das formas e guarde em sacos plásticos no *freezer*.

A seguir vamos apresentar alguns temperos mais comuns na culinária brasileira.

Açafrão da terra ou cúrcuma

É uma planta da mesma família do gengibre. É utilizada em comidas principalmente na região de Goiás. Participa da composição de currys e do molho de mostarda.

Alecrim (Rosmarinus officinallis)

Possui aroma forte, mas muitíssimo agradável. É excelente em pratos como carne suína, frango e peixe. Usa-se ramos inteiros para aromatizar carnes ou no buquê de ervas para caldos. Após a preparação pronta é mais interessante retirá-lo.

Alho-poró

Podem ser utilizados tanto o bulbo quanto as folhas. O sabor é bem parecido com o da cebola, e bem marcante, embora mais suave e levemente adocicado. Utilizado em sopas, saladas e ensopados.

Baunilha (Vaila planifólia)

É um fruto tropical, muito utilizado em doces, bolos, sorvetes, compotas. Possui aroma característico.

Canela (Cinnamomum zeylanicum)

Pode ser usada em pó ou inteira. É comum utilizá-la em preparações doces, cremes, pudins, pães, entre muitos outros. Também pode ser usada em carnes, como nos países orientais.

Cebolinha (Allium schoenoprasum)

Seu sabor é agradável e suave. Pode ser utilizada em pratos com ovos, molhos, saladas, peixes e massas. É recomendado, colocá-la no instante de servir a preparação, pois além do aspecto visual, ela proporciona um sabor mais presente. Pode ser congelada já picada.

Coentro (Coriandrum sativum)

Pode ser usado tanto sua folha, que possui um sabor e cheiro mais acentuado, quanto a semente que possui um aroma mais delicado. Pode ser utilizado em preparações como peixes assados, frangos, churrascos e sopas.

Colorau (Bixa orellana)

É também conhecido como urucum ou colorífico ou corante, pois seu preparo é a base de sementes de urucuzeiro. É um condimento que vivifica a cor das preparações, e possui pouquíssimo sabor. Existem de diferentes cores.

Cominho (Cuminum cyminum)

É uma semente de cor bem clara, quase amarela. Tem um sabor bem forte que é bem característico dela, por isso utilize em pouca quantidade.

Cravo-da-índia (Eugenia caryophyllata)

Comum utilizá-lo em preparações doces, mas também pode ser preparado em receitas salgadas, para dar um sabor exótico. Pode ser utilizado em doces, chás, assados e molhos.

Curry

Conhecido também como caril possui sabor bem picante e acentuado e tem em várias cores. É uma mistura de várias especiarias, mas as que sempre têm em sua composição são o cominho e o cardamomo. É muito utilizado em frangos, carnes, peixes e molhos.

Erva-doce

Utilizada em bolos, doces em calda, pães, licores.

Gengibre (Zingiber officinale)

É uma raiz, tem um sabor bem forte e pode ser utilizada em bebidas quentes (quentão), biscoitos, pães e carnes.

Gergelim (Sesamim indicum)

Tem sabor parecido com o da amêndoa e pode ser utilizado torrado, moído, misturado ao sal, na composição de pratos e para decorar.

Hortelã (Mentha piperita)

Possui infinitas variedades, mas a melhor para utilizar em preparações diversas é a rasteira, que se parece com a melissa. Utilizada em pratos árabes, licores, doces, chás, saladas, sopas, sucos, molhos e também em drinques.

Louro (Laurus nobilis)

Sua folha é muitíssimo aromática. É um dos condimentos mais utilizados em carnes, pois combina com todas. Largamente utilizado em molhos, ensopados, conservas, feijão, sopas e chás.

Manjeriço (Ocimum basilicum)

É um excelente aromático, muito utilizado para temperar carnes, molhos, sopas, peixes e pizzas. Seu sabor é bem evidenciado nas preparações.

Noz-moscada (Myristica fragrans)

É uma castanha marrom, com aroma bem evidenciado nas preparações em que é utilizada, como molhos, caldos e carnes. É interessante ralar na hora de sua utilização e deve ser usada em pouquíssima quantidade.

Orégano (Origanum vulgare)

É uma erva rasteira, com aroma bem forte. Pode ser usada para enfeitar, condimentar e aromatizar. Muito utilizada em molhos, bifés, pão, pizzas e também para temperar queijos para aperitivo.

Páprica

É um pó vermelho que é extraído do pimentão. Existem dois tipos: a apimentada e a doce, mais suave. Utilizada em ensopados, patês, saladas, carnes e aves.

Pimenta

Existem diversos tipos, como a caiena, cumari, dedo de moça, calabresa, biquinho, pimenta-do-reino, malagueta, entre outras. O uso dela deve ser sempre opcional ou então usar mais as aromáticas e menos ardidas, como pimenta biquinho.

Salsinha (Petroselinum crispum)

Ótima para decorar preparações, quando fizer uma carne cozida ou assada, terminar a preparação colocando a salsinha picada por cima para dar um sabor a mais.

Sálvia (Salvia splendens)

É uma folha da culinária italiana e possui sabor bem marcante. É utilizada em carnes, aves, e vinha d'alhos.

Tomilho (Thymus vulgaris)

Erva de sabor forte apesar de ser tão pequenina. É utilizada em molhos, recheios, sopas, carnes, aves e peixes.

Métodos de cozinhar

Agora que as frutas, legumes e verduras estão limpos e cortados, e conhecemos os temperos que podem incrementar as preparações, chegou o momento de cozinhar. Muitas vezes, preparamos os alimentos sempre da mesma forma, não explorando outras possibilidades. Então, vamos agora conhecer os métodos de cocção que podemos utilizar.

Banho-Maria

Processo de aquecer, cozinhar, derreter algum ingrediente ou alimento que esteja em um recipiente o qual está mergulhado em água fervente em outro recipiente. Esse método mantém a temperatura constante de cocção, levando a uma cocção lenta.


Branqueamento

O método do branqueamento consiste em colocar a hortaliça já limpa e higienizada em água fervente por cerca de 2 a 3 minutos e depois de escorrer, colocar em um recipiente com gelo para resfriar e encerrar o cozimento. O branqueamento é feito com a panela destampada. Isto faz com que mantenha as cores

vivas e os seus nutrientes para o preparo dos pratos com eles frescos. O branqueamento também é essencial para que legumes sejam congelados.

Caramelizar

Levar o açúcar ao fogo brando até a mudança de cor para marrom claro. Para facilitar o processo coloque água no início, isto fará que demore mais um pouco o preparo evitando a queima do açúcar.

 **DICA:** Adicionar uma pequena quantidade de suco de limão à sua mistura de água e açúcar. Isso dará um sabor sutil à receita e ajudará a evitar que o caramelo endureça.

Fique de olho na mistura. Quando ela estiver acabada (ou perto de acabada), remova-a do calor imediatamente.

Grelhar

Neste método é interessante utilizar frutas e legumes mais macios. Este método de cocção requer atenção, pois o calor que é exercido no produto vem somente da parte de baixo, em contato com a frigideira, grelha ou chapa. É importante aquecer bem a grelha, para colocar o alimento e virar somente quando a parte de baixo já estiver no ponto.

Assar

É um método em que o cozimento do alimento é realizado em um ambiente controlado e seco, ou seja, o forno. Pode ser coberto, com papel alumínio, para facilitar o cozimento e, posteriormente, destampar para que ocorra a coloração dourada da preparação.

Para pequenas quantidades existem no mercado assadeiras que são utilizadas na trempe do fogão. Fazem o mesmo efeito do forno.

Saltear

É um método de cocção rápido, de pequenas peças, e em pouca gordura, dourando em fogo alto. Não pode tampar. É utilizado com hortaliças já branqueadas.

Refogar

É um método de cocção que pode ou não utilizar a tampa da panela. O alimento é cozido apenas com a própria água. Necessário fogo baixo, para dar tempo para cozinhar o alimento.

Aproveitamento integral das frutas, legumes e verduras

Muitas vezes usamos pouco do potencial que as frutas, verduras e legumes podem nos oferecer, veja como é interessante aproveitar integralmente estes alimentos.

O aproveitamento integral de frutas, legumes e verduras está relacionado ao uso desses alimentos como um todo, não desprezando nenhuma de suas diversas partes, como, por exemplo, talos de couve, rúcula e salsinha; folhas de beterraba, cenoura, couve-flor e brócolis; sementes de abóbora e melancia; e cascas, todos em bom estado para o consumo.

Essas partes, que são muitas vezes descartadas, concentram grandes quantidades de vitaminas, minerais e fibras, nutrientes essenciais para a saúde e prevenção de doenças. Além disso, ao utilizá-las reduzimos os gastos e produzimos menores quantidades de lixo, o quê cada vez mais tem sido importante para mantermos a saúde do planeta.

Vários pratos saborosos e saudáveis podem ser elaborados a partir dessas partes, muitas vezes desprezadas. Nas receitas a seguir você encontrará diversas indicações para o uso integral dos alimentos em bolos, pães, saladas e sucos.

Alimentos orgânicos

Para ter uma alimentação adequada e saudável não basta estar atento apenas às características nutricionais dos alimentos. Esteja também atento à sua procedência e como ele é produzido.

Os alimentos orgânicos são definidos como alimentos *in natura* oriundos de um sistema orgânico de produção agropecuária. A produção de alimentos orgânicos é baseada em técnicas que não usam insumos, como pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos, medicamentos veterinários, organismos geneticamente modificados, conservantes, aditivos e irradiação; que protegem a biodiversidade; e respeitam e aperfeiçoam formas de produção tradicionais.

Um sistema orgânico de produção deve favorecer a sustentabilidade ambiental de forma a contribuir com a saúde da população. Para isso, os alimentos orgânicos são produzidos por meio de técnicas específicas, de maneira a melhor aproveitar os recursos naturais e socioeconômicos, e respeitar a cultura das comunidades rurais.

No Brasil é possível encontrar alimentos orgânicos em feiras livres, lojas especializadas, em alguns restaurantes, lojas virtuais e em supermercados. Fiquem atentos aos selos de certificação que garantem que você, de fato, está comprando um alimento orgânico.

Ao comprar frutas, verduras e legumes, se possível, dê preferência aos alimentos orgânicos. Lembrem-se: quanto mais pessoas se interessarem por estes alimentos, maior será o apoio aos produtores e haverá a ampliação da produção, com redução dos preços e melhora da nossa saúde.

CAPÍTULO 4

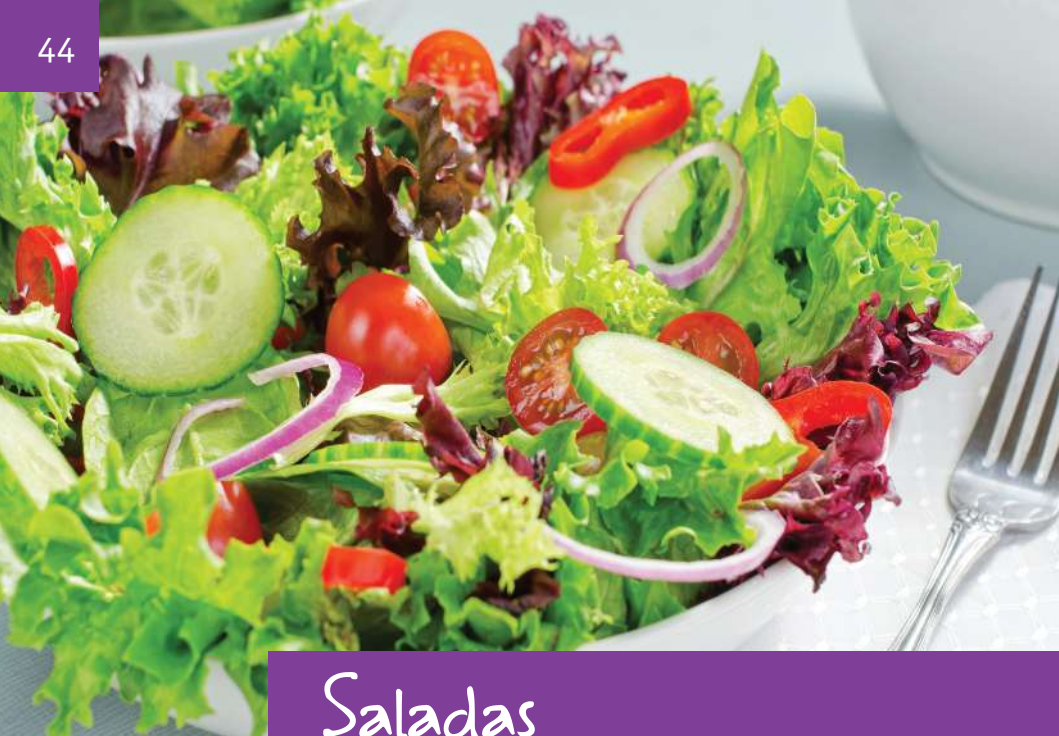
*NA COZINHA COM AS
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS*



Chegou a esperada hora de preparar as frutas, legumes e verduras. Delicie-se com as receitas! Use a imaginação! Partilhe os resultados com amigos, vizinhos, parentes. Cozinhe.

Serão apresentadas a seguir receitas de saladas; caldos, sopas e molhos; preparações para almoço e jantar; sobremesas e preparações para lanches. Todas as receitas foram testadas e são saudáveis, práticas de preparar e com custo reduzido.





Saladas

Salada de Alface Refrescante

INGREDIENTES

- 5 folhas de alface cortado em fatias finas
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 tomate picado em fatias finas ou em cubinhos pequenos
- 1 pepino ralado
- ½ colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, azeite e suco de limão.

 **RENDIMENTO:** 5 porções.



Salada de Alface, Pera e Pesto de Hortelã

INGREDIENTES

SALADA

- 6 folhas de alface
- 2 peras
- 2 paus de canela
- 1 xícara de queijo fresco cortado em cubinhos

MOLHO PESTO

- ½ maço de hortelã
- 1 dente de alho pequeno
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de castanha-do-pará
- ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

SALADA

Descascar e cortar as peras ao meio e retire as sementes. Colocar as peras em uma panela com água fria e juntar a canela. Cozinhar até que as peras fiquem macias, porém firmes. Escorrer e fatiar a fruta. Dispor as alfaces no fundo do prato e espalhar o queijo e as fatias de pera. Regar com o pesto de hortelã e servir em seguida.

MOLHO PESTO

Macerar as folhas de hortelã, alho, queijo, castanha e o sal em um pilão. Por fim, acrescentar o azeite. Reservar.



RENDIMENTO: 3 porções.



DICA: A castanha-do-pará poderá ser substituída por nozes ou castanha de caju. O molho pesto pode ser usado em outras saladas e também em massas.



Salada Crocante de Alface e Abacate

INGREDIENTES

10 folhas de alface americana lavada
½ abacate maduro, cortado em fatias e passadas em suco de limão
pão cortado em cubos pequenos para fazer *croutons*

MODO DE PREPARO

Rasgar as folhas de alface. Dispor as fatias de abacate e por cima os *croutons*.
Regar com o molho de preferência.



RENDIMENTO: 5 porções.



DICA: Os *croutons* são pães cortados em cubos e torrados.



Tartar de Vegetais com Creme de Abacate

INGREDIENTES


6 cenouras cortadas em cubos pequenos
1 coração de salsão cortado em cubos pequenos
1 cebola picada em cubos muito pequenos
Suco de 2 limões
6 colheres de sopa de azeite
½ colher de chá de sal
½ colher de pimenta vermelha sem semente picada em cubos muito pequenos
1 abacate maduro
1 rodela de gengibre
8 folhas de alface americana

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, juntar a cenoura, o salsão e a cebola. À parte, misturar o suco de 1 limão, 3 colheres do azeite, sal e pimenta e temperar os vegetais com esse molho. Reservar. Cortar o abacate ao meio e retirar o caroço. Picar uma metade em cubos

pequenos e temperar com o suco de limão restante. Bater a outra metade no liquidificador com o azeite restante, uma pitada de sal e o gengibre ralado. Juntar o abacate em cubinhos aos vegetais reservados, acrescentar o creme de abacate e misturar delicadamente.

 **RENDIMENTO:** 8 a 10 porções.

 **DICA:** Servir com folhas de alface americano rasgadas. Pode-se fazer um branqueamento das hortaliças e acrescentar outras, como: abobrinha, vagem, entre outros. A cebola pode ser também branqueada para diminuir o sabor picante.



Salada de Feijão Branco com Maçã

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão branco cru
- 1 pimentão verde pequeno picado em cubos pequenos
- 1 maçã com casca picada em cubos pequenos (deixar de molho na água com sal e limão)
- 1 tomate sem sementes picado em cubos pequenos
- 1 colher de sopa de iogurte natural integral
- 1 pitada de sal
- suco de um limão
- 3 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhar o feijão branco até o ponto de não desmanchar. Escorrer e misturar os demais ingredientes. Temperar com o sal, azeite e o iogurte e misturar bem.

 **RENDIMENTO:** 5 porções.

 **Dica:** Pode ser servido sobre o almeirão picado em fatias finas.



Salada Colorida

INGREDIENTES

- 1 xícara de beterraba cozida ralada
- 1 xícara de cenoura cozida ralada
- 1 xícara de abobrinha cozida ralada
- 3 colheres de sopa de cebola picada em cubos muito pequenos
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de iogurte natural

MODO DE PREPARO

Montar a salada em uma vasilha pequena redonda. Untar a vasilha com um pouco de azeite e colocar uma camada de cenoura ralada, a outra de abobrinha e depois adicionar as cebolas picadas. A última camada é de beterraba ralada. Finalizar com fios da mistura de maionese e iogurte por cima da beterraba.



RENDIMENTO: 3 porções.



Salada de Tangerina e Filés de Sardinha


INGREDIENTES

- 6 tangerinas grandes
- 1 xícara de salsão em fatias finas
- 3 colheres de sopa de pimentão vermelho cortado em fatias finas
- 1 lata de filés de sardinha em óleo comestível
- 1 colher de chá de sal e ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 ½ colher de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de orégano seco
- alface americana a gosto
- cubinhos de pães torrados a gosto
- 2 e ½ colheres de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Descascar as tangerinas, separar em gomos e retirar peles e sementes. Numa tigela, misture o salsão, o pimentão e os filés de sardinha retirar a espinha dorsal e o óleo. Temperar com o sal, pimenta, o azeite e orégano. Adicionar os gomos de tangerina, mexendo até que tudo esteja bem misturado com os temperos.

 **RENDIMENTO:** 8 porções.

 **Dica:** Para servir, forrar uma saladeira com as folhas de alface, coloque no centro a salada e salpique os cubinhos de pão torrado. Regar com um fio de azeite de oliva. Servir bem gelada.



Salada Verde com Tangerina

INGREDIENTES

10 folhas de alface
10 folhas de rúcula
5 folhas de agrião
2 colheres de sopa de hortelã fresca picada em fatias finas
2 tangerinas
1 colher de sopa de azeite
1 xícara de suco de laranja
1/3 de suco de limão
1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Cortar os folhosos em fatias finas e depois colocá-los numa saladeira. Cortar as tangerinas em cubos médios e espalhar sobre os folhosos. Para o molho, misturar o azeite com o suco de limão e de laranja e o sal.

 **RENDIMENTO:** 7 porções.



Salada de Alface, Banana e Amendoim

INGREDIENTES

- 1 maço de alface
- 4 bananas caturras médias
- suco de um limão
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de amendoim torrado e moído

MODO DE PREPARO

Rasgar as folhas de alface. Colocar as folhas rasgadas em uma travessa e em seguida cortar as bananas no sentido do comprimento, adicionar o suco de limão e colocar sobre as folhas de alface. Para finalizar, colocar o iogurte e salpicar o amendoim.



RENDIMENTO: 8 porções



Dica: A alface pode ser substituída por rúcula, almeirão ou outros folhosos.



Salada de Maçãs com Passas

INGREDIENTES

- 4 maçãs com casca cortadas em fatias finas
- suco de ½ limão
- 2 xícaras de uvas passas brancas e pretas
- 2 copos de iogurte natural
- 2 colheres de sobremesa de hortelã picada em cubos muito pequenos
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Regar as fatias de maçã com o suco de limão e colocar em uma saladeira. Juntar as uvas passas e reservar. Misturar o iogurte, a hortelã e o sal. Regar as maçãs com o molho de iogurte e servir em seguida.



Caldos, sopas e molhos

MOLHOS QUENTES PARA ACOMPANHAR CARNES E GUARNIÇÕES

Fundo de Legumes

INGREDIENTES

- 1 cebola picada em quatro partes
- ½ xícara de salsão picado em cubos pequenos
- 2 xícaras de cenoura picada em cubos pequenos
- 1 xícara de batata picada em cubos pequenos
- 1 dente de alho
- 3 litros de água fria
- 6 grãos de pimenta-do-reino, 1 folha de louro, 1 ramo de tomilho
- ¼ de colher de chá de semente de erva-doce (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela juntar todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo sem deixar ferver. Cozinhar por cerca de 30 a 40 minutos, sempre em fogo muito baixo. Coar o líquido, resfriar e guardar sob refrigeração para uso posterior.



Fundo Escuro de Carne Bovina

INGREDIENTES

- 0,5 Kg de carne bovina (músculo ou miolo de pá)
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 4 dentes de alho amassado
- 2 cebolas picadas em cubos pequenos

MODO DE PREPARO

Refogar a carne no óleo com alho, após secar a água da carne, acrescentar a cebola e continuar refogando. Colocar 1 litro de água para cozinhar na pressão. Deixar a carne bem cozida. Bater no liquidificador e depois coar. Congelar em pequenas porções.



Molho de Laranja para Carnes Vermelhas

INGREDIENTES

- fundo escuro, da carne que foi preparada
- 2 xícaras de suco de laranja
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de mel

MODO DE PREPARO

Acrescentar o caldo de laranja e o mel ao fundo escuro que ficou na panela, por fim engrossar com a farinha de trigo. Dispor sobre a carne preparada.



Molho ao Sugo (Molho de Tomate)

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de óleo
- 5 dentes de alho amassados
- 1 ½ colher de chá de sal
- 2 cebolas médias
- 10 tomates maduros (sem pele e semente)
- 3 colheres de sopa de leite

MODO DE PREPARO

Dourar o alho no óleo, acrescentar a cebola picada em cubos médios para refogar. Em seguida, acrescentar os tomates picados em cubos médios. Deixar cozinhar bastante, e levar a preparação para ser triturada no liquidificador. Retonar a preparação ao fogo e acrescentar o leite. Deixar concentrar até o ponto de molho.



Dica: Guardar em recipiente de vidro fechado na geladeira. O período de validade é de 5 dias, mas pode ser congelado por 30 dias.

Depois do molho pronto pode-se acrescentar: rúcula rasgada, ervilha, azeitonas, berinjela cozida e amassada com azeitonas pretas e abobrinha em cubos.



Molho à Bolonhesa

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de óleo
- 5 dentes de alho amassados
- 1 ½ colher de chá de sal
- 300 g de carne moída
- 1 cebola grande
- 10 tomates maduros (sem pele e semente)

MODO DE PREPARO

Dourar o alho no óleo depois acrescentar a carne e refogar. Quando a carne estiver sem água acrescentar a cebola picada, dourar e acrescentar os tomates picados. Deixar cozinhar bastante, até os tomates desmancharem. Acrescentar um pouco de água para facilitar a cocção, se necessário.



Molho Bechamel

INGREDIENTES

- ½ litro de leite
- 1 cebola *piquée*
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- 1 colher de chá de sal
- 25 g de *roux* branco

MODO DE PREPARO

Ferver o leite com a cebola *piquée* por 30 minutos. Coar e temperar com noz-moscada e sal, reservar. Aquecer uma panela e fazer um *roux* branco. Juntar aos poucos o leite, mexer constantemente para evitar formar grumos. Ir mexendo até dar a consistência de molho.



Dica: Este molho pode ser usado em legumes gratinados e massas. Combina bastante com carne de frango.



Molho de Acerola para Carnes

INGREDIENTES

- 1 copo americano de acerola
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 copo americano de água
- ½ cebola picada em cubos muito pequenos
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de orégano
- 1 pitada de louro em pó

MODO DE PREPARO

Bater a acerola com água no liquidificador. Depois levar ao fogo por 2 minutos. Coar e reservar. Voltar com o suco para o liquidificador com a cebola e bater novamente. Levar ao fogo o suco, o açúcar, sal, orégano, louro e o azeite deixar ferver por 10 minutos.



Dica: *Pode ser acrescentado ao cozimento fundo de legumes ou de carnes, manjeriço ou outro tempero a gosto.*



Molho de Manga Agridoce para Carnes

INGREDIENTES

- 2 xícaras de manga sem a casca e picada em cubos médios
- ½ xícara de açúcar
- ½ copo americano de água
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de hortelã picado em fatias finas
- 1 colher de chá de *curry*
- 1 colher de sopa de pimenta dedo de moça picada em fatias finas (sem semente)
- 1 colher de chá de casca de limão ralada
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Provar e acertar o tempero a gosto. Levantar ao fogo por, no máximo, 4 minutos. Servir em seguida.



Dica: É importante que o sabor fique agridoce e que o curry e a pimenta não escondam o gosto e o perfume da manga.



Molho de Maçã

INGREDIENTES

2 xícaras de maçãs ácidas (Fuji ou verde) sem casca picadas em cubos pequenos
1 copo americano de água
1 colher de sopa de açúcar
suco de 1 limão
½ pau de canela
uma pitada de sal
1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Colocar as maçãs em uma panela de fundo grosso com água, açúcar, limão, canela e sal. Tampar e deixar cozinhar em fogo médio por 12 a 15 minutos. Mexer de vez em quando, até as maçãs ficarem tenras, mas não secas. Retirar a canela. Desligar o fogo e, com um garfo, adicionar a manteiga e mexer ligeiramente. Se preferir, passar essa mistura em uma peneira.



Dica: Pode ser utilizada com carne de porco assada. Este molho pode ser conservado em geladeira por 3 dias.



Molho de Jabuticaba para Carnes

INGREDIENTES

- 200 g de carne bovina (patinho, chã de fora ou chã de dentro)
- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola picada em cubos muito pequenos
- suco de jabuticaba sem açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO

Dourar o alho no óleo, depois acrescentar a carne picada em cubos pequenos. Deixar refogar até secar a água. Acrescentar a cebola e deixar dourar. Depois acrescentar água para cozinhar a carne. Cozinhar até secar a água. Depois acrescentar um pouco de água para triturar no liquidificador. Coar e retornar a panela, acrescentar o suco de jabuticaba e amido de milho. Deixar engrossar um pouco. Servir o molho com carnes vermelhas.





Molhos frios para saladas

Maionese de Abacate

INGREDIENTES

- 1 abacate
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- ½ xícara de óleo (de preferência óleo de girassol ou milho)

MODO DE PREPARO

Bater a polpa do abacate no liquidificador, e ir acrescentando o óleo aos poucos e depois o suco de limão. Bater até formar a consistência de um creme.



Dica: Pode-se usar o óleo de soja, mas o sabor do óleo fica muito evidente.

Esta maionese serve para temperar diversas saladas, em sanduíches ou torradas. Se misturar vinagrete à essa maionese (cebola, tomate e pimentão picados em cubos pequenos) fica uma delícia.



Molho da Hora

INGREDIENTES

- 1 pimentão
- 2 tomates (sem pele e semente)
- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de maionese, de preferência, a light
- 1 colher de vinagre

MODO DE PREPARO

Refogar o pimentão e o tomate no azeite, depois de bem refogado deixar esfriar. Bater no liquidificador com a maionese e o vinagre. Utilizar em sanduíches e saladas.



Molho de Erva-Doce

INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo de soja
- ½ xícara de azeite de oliva
- ½ xícara de vinagre de vinho branco
- 2 colheres de sopa de açúcar refinado
- 1 pote de iogurte natural
- 1 colher de chá de erva-doce

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir com as saladas.



Dica: Se não tiver o açúcar refinado, bater no liquidificador o açúcar cristal até obter um pó mais fino.




Molho de Coentro

INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo de soja
- ½ xícara de azeite de oliva
- ½ xícara de suco de limão
- ½ colher de café de coentro moído

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir com as saladas.




Molho de Curry

INGREDIENTES

- ¼ xícara de vinagre de vinho branco
- ¼ xícara de suco de limão
- ½ xícara de azeite
- 1 pote de iogurte natural
- 3 colheres de mel
- ½ colher de café de *curry*

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir com as saladas.




Molho de Hortelã

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de hortelã picadinha

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir com as saladas.



Molho de Mostarda

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de sopa de vinagre
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir com as saladas.



Molho de Laranja para Saladas

INGREDIENTES

- 1 xícara de suco de laranja
- ½ xícara de azeite
- 1 colher de suco de limão
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ingredientes e servir com saladas.





Preparações para almoço e jantar

Farofa de Legumes

INGREDIENTES

½ xícara de óleo

1 cebola picada em cubos pequenos

1 cenoura grande picada em cubos pequenos

1 abobrinha picada em cubos pequenos

½ xícara de azeitonas verdes picadas

1 xícara de farinha de milho ou de farinha de mandioca


1 xícara de cheiro-verde picado em fatias e repicado

1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma frigideira grande por 2 minutos em fogo alto e doure a cebola. Junte a cenoura e deixe refogar por mais 5 minutos. Misture a abobrinha, as azeitonas e refogue até que todos os legumes estejam macios. Apague o fogo, acrescente a farinha, o cheiro-verde, o sal e misture bem. Sirva acompanhando um lombo assado ou um frango grelhado.

 **RENDIMENTO:** 6 porções.

 **Dica:** Podem-se acrescentar outros ingredientes como couve, ervilha, milho e passas.



Purê de Legumes

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ colher de chá de sal
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras de chuchu cozido e amassado
- 1 xícara de leite

MODO DE PREPARO

Levar o legume amassado para refogar em uma panela com o óleo, o sal e o alho. Deixar refogar e posteriormente acrescentar o leite aos poucos até que se obtenha a consistência desejada



RENDIMENTO: 3 porções.



Dica: Pode ser feito com qualquer legume. Pode-se acrescentar queijo minas padrão ralado.



Panqueca de Aveia

INGREDIENTES

- 1 ovo
- ½ xícara de óleo
- 1 e ½ xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos. Utilizar uma frigideira média antiaderente para preparar as panquecas, untar a frigideira com um fio de óleo e levar ao fogo até aquecer. Com o auxílio de uma concha pegar

uma porção de massa e colocar na frigideira, girar a frigideira para espalhar bem a massa. Abaixar o fogo e deixar dourar por baixo em seguida virar do outro lado e deixar dourar, repetir o processo com toda a massa. Reservar as panquecas.

RECHEIOS DOCES

maçã, abacaxi e canela
maçã, coco e uvas passas
banana caramelizada
geleias de frutas diversas

RECHEIOS SALGADOS

frango desfiado com requeijão
carne moída refogada
brócolis com ricota ou queijo minas

MONTAGEM

Pegar uma panqueca e adicionar 1 colher de sopa do recheio por cima, enrolar bem a panqueca.

Repita o processo com todas as massas, coloque as panquecas em uma travessa uma ao lado da outra. Por cima adicionar qualquer ingrediente que gostar como coco ralado ou castanhas trituradas.



RENDIMENTO: 13 porções.



Suflê de Chuchu

INGREDIENTES

2 ovos (separar clara e gema)
2 xícaras de chuchu cozido e amassado
½ xícara de leite
2 colheres de sopa de amido de milho
½ xícara de queijo minas padrão ralado
½ colher de chá de sal
1 colher de sopa de salsinha.

MODO DE PREPARO

Bater as claras em neve e reservar. Colocar os demais ingredientes no liquidificador, e bater bem. Depois misturar as claras em neve delicadamente. Untar um pirex com manteiga e colocar a mistura. Levar ao forno pré-aquecido. Colocar o palitinho para verificar se está seco e dourado em cima.



RENDIMENTO: 6 porções.



Dica: *Pode-se acrescentar pimenta de sua preferência.*



Bolinho Assado de Chuchu

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras de chuchu cortado em cubos médios
- 1 ovo (separar a clara e gema e bater as claras em neve)
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de fundo de legumes
- ½ colher de chá de sal
- ½ xícara de queijo minas padrão ralado
- 2 colheres de sopa de cebolinha

MODO DE PREPARO

Cozinhar o chuchu e escorrer bem toda a água. Colocar em um prato fundo e amassar com um garfo. Acrescentar os demais ingredientes e sempre amassar tudo com o garfo. Por fim, acrescentar as claras em neve e a cebolinha. Com o auxílio de uma colher, separar porçõeszinhas da massa e colocar em uma assadeira untada. Levar ao forno bem quente e deixar até os bolinhos ficarem dourados.



RENDIMENTO: 10 bolinhos.



Dica: *Pode-se colocar pimenta malagueta na massa.*



Mamão Verde Refogado

INGREDIENTES

- ½ mamão formoso verde
- 4 colheres de sopa de óleo de soja
- 3 dentes de alho amassado
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Descascar e picar o mamão em cubos médios. Dourar o alho no óleo, adicionar o mamão e refogar. Se necessário, acrescentar um pouco de água para finalizar o cozimento. Pode-se acrescentar cheiro-verde.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Kibe de Forno com Abóbora

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abóbora cozida e amassada
- 250g de trigo para quibe já hidratado
- 1 cebola pequena picada em cubos pequenos
- 1 xícara de hortelã picada em fatias finas e repicada
- 1 xícara de salsinha picada em fatias finas e repicada
- ½ xícara de azeite
- 1 ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de queijo tipo mussarela ralado
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

Misturar o purê de abóbora com os outros ingredientes. Reservar o queijo, a manteiga e a farinha de rosca para a montagem. Untar a assadeira com manteiga e montar o kibe em camadas: massa – queijo – massa. Espalhar o restante da

manteiga por cima e cobrir toda a massa com farinha de rosca para ficar uma casquinha crocante.



RENDIMENTO: 10 porções.



Dica: *Pode-se substituir a abóbora por outro legume, como: chuchu, berinjela etc.*



Charuto de Repolho

INGREDIENTES

RECHEIO

- 10 folhas de repolho
- 300 g de carne moída
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara de pimentão picado em cubos pequenos
- 1 unidade de pimenta malagueta picada
- 1 ½ colher de chá de sal
- 1 xícara de arroz cru
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos

MOLHO

- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 2 xícaras de molho de tomate ao sugo
- 4 xícaras de água

MODO DE PREPARO

Separar as folhas do repolho tirando a parte do meio (talo). Colocar as folhas para cozinhar um pouco em água fervendo até que elas fiquem macias, reservar. Em uma vasilha misturar a carne moída, a cebola picada, o alho amassado, o sal, a pimenta picada, o pimentão picado e o arroz cru. Amassar bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Abrir a folha em uma superfície e colocar a mistura, enrolar como se fosse um rocambole. Em uma panela fazer o molho e

colocar os charutos sobre o molho. Colocar a água até que estejam cobertos. Cozinhar por, mais ou menos, 30 minutos sem mexer.

 **RENDIMENTO:** 10 porções.



Panqueca Verde

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de leite

1 ovo

½ colher de chá de sal

½ colher de chá de fermento químico

2 folhas de verdura (almeirão, couve, mostarda e taioba)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. É necessário branquear as folhas para diminuir o sabor acentuado.

Recheios: A gosto. Pode ser de carne moída, de frango, de queijo, de tomate com queijo e manjericão. Colocar, também, os folhosos refogados com a carne do recheio.

 **RENDIMENTO:** 6 unidades.



Trouxinha de Couve com Carne Moída e Angu

INGREDIENTES

RECHEIO

- 300 g de carne moída
- 3 colheres de sopa de óleo
- 3 dentes de alho
- ½ colher de chá de sal
- ½ xícara de cebola picada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de salsinha picada em fatias finas e repicada
- 5 folhas de couve

ANGU

- 1 xícara de fubá
- ½ litro de água fria
- ½ litro de água quente

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Refogar a carne no óleo com alho, acrescentar a cebola picada e deixar refogar mais um pouco, reservar.

ANGU

Derreter o fubá em ½ litro de água fria. Acrescentar na água quente e mexer bem para não formar grumos. Cozinhar até formar uma casca no fundo.

MONTAGEM

Colocar a folha de couve branqueada sobre tigelas pequenas e redondas. Colocar a carne de um lado e o angu do outro. Fechar com o restante da folha que sobrou. Levar a geladeira. Virar a tigela para tirar a trouxinha em um pirex, e levar para aquecer ao forno.



RENDIMENTO: 5 unidades.



Dicas: Pode ser qualquer tipo de vasilhame para montar, como: vasilha para caldo ou potes de sobremesa.

Pode-se rechear a trouxinha com feijão tropeiro. Utilizar no feijão carne magra, como o lombo. Fica um prato diferente e apresentável, e pode ser servido com arroz simples.



Rocambole de Moranga com Batata

INGREDIENTES

- 2 xícaras de batata cozida e amassada
- 2 xícaras de moranga cozida e amassada
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 ½ colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico

MODO DE PREPARO

Acrescentar os ovos já batidos ao queijo ralado, à manteiga, ao sal, às batatas e às morangas cozidas e amassadas, e misturar. Acrescentar a farinha de trigo e misturar, por fim o fermento químico. A consistência da massa é mais dura, tipo um purê bem concentrado. Levar para assar em tabuleiro untado e enfarinhado. Virar o tabuleiro em cima de um plástico ou de um pano de prato umedecido. Colocar o recheio e depois enrolar. Adicionar queijo por cima e levar para assar.

INGREDIENTES


RECHEIO

- 1 peito de frango
- 5 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola

MODO DE PREPARO

Limpar o peito de frango retirar a pele e gorduras aparentes. Cortar em pedaços e reservar. Colocar o óleo na panela com o alho amassado e deixar dourar, acrescentar os pedaços do frango. Refogar até secar a água da carne e o frango começar a dourar. Acrescentar a cebola picada em cubos pequenos e deixar refogar mais um pouco. Acrescentar a água até cobrir os pedaços. Cozinhar até secar toda a água. Esfriar para, em seguida, desfiar. Fazer o molho da sua preferência, ao sugo ou o molho bechamel.

 **RENDIMENTO:** 7 porções.

 **Dica:** É necessário que o tabuleiro fique bem untado e com farinha para que a massa não grude e se quebre.

Dê preferência à batata roxa por ter um teor de água menor. No molho ao sugo com frango pode-se acrescentar azeitonas e no molho bechamel pode acrescentar milho verde.



Torta de Tomate

INGREDIENTES

MASSA

- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ colher de chá de sal
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de manteiga

RECHEIO

- 1 xícara de tomate picado em fatias médias (sem pele e sem semente)
- ½ xícara de cebola picada em fatias finas
- 1 xícara de queijo minas ralado
- 2 colheres de sopa de azeite
- folhas de manjeriço para decorar

MODO DE PREPARO

MASSA


Misturar a farinha de trigo, o sal e a manteiga até ficar com a consistência de uma farofa grossa. Juntar o ovo e amassar bem. Se necessário acrescentar mais farinha ou um pouco de leite para dar o ponto. Fazer uma bola com a massa, enrolar em filme plástico e levar à geladeira por 20 minutos para descansar.

RECHEIO

Refogar a cebola no azeite. Dispor os tomates e as cebolas na frigideira lado a

lado. Regar com o azeite e por fim jogar o queijo ralado. Com um rolo, abrir a massa com um diâmetro maior que o da frigideira e cobrir os tomates. Assar e depois desenformar a torta. Virar de ponta-cabeça para que a massa fique no fundo e os tomates na superfície. Decore com folhas de manjeriço fresco e sirva em seguida.

 **RENDIMENTO:** 4 porções.

 **Dica:** Esta é a variação de uma receita francesa feita com maçã e preparada pelas irmãs Tatin no fim do século 19. Para aumentar a quantidade de fibra da massa e torná-la mais saudável pode colocar $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo integral com $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo comum.



Almôndega com Jiló

INGREDIENTES

- 1 xícara de carne moída crua
- $\frac{1}{2}$ xícara de jiló cozido e amassado
- 3 colheres de sopa de aveia flocos finos
- $\frac{1}{2}$ xícara de cebola picada em cubos pequenos
- 1 pimenta malagueta picada em fatias finas

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e fazer bolinhas. Levar ao forno para assar.

 **RENDIMENTO:** 10 unidades.



Torta de Arroz com Recheio de Tomate

INGREDIENTES

MASSA

- ½ xícara de óleo
- 3 xícaras de arroz cozido
- 1 ½ xícara de leite
- ½ xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de farinha de aveia
- 3 ovos
- ½ xícara de queijo ralado
- 1 colher de sobremesa de fermento químico
- ½ xícara de cheiro verde

RECHEIO

- 2 cebolas cortadas em rodela finas
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 4 tomates maduros sem pele cortados em rodela
- ½ xícara de cheiro verde
- 2 xícaras de queijo curado ralado

MODO DE PREPARO

Refogar as cebolas no óleo com o alho amassado. Acrescentar os tomates e refogar um pouco, reservar. Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Untar um tabuleiro médio e colocar metade da massa. Por cima dispor o recheio e o queijo por cima e, por fim, o restante da massa. Levar ao forno para assar.



RENDIMENTO: 13 pedaços.



Sufê de Cenoura

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal
- 2 ½ xícaras de leite

- 2 ovos (separar a clara da gema)
- 1 xícara de cenoura cozida e amassada
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde

MODO DE PREPARO

Derreter a manteiga, juntar a farinha e o sal. Deixar cozinhar um pouco e depois adicionar o leite aos poucos. Cozinhar lentamente até engrossar, mexer sem parar. Bater as gemas, e juntar à mistura de leite e aos poucos, adicionar a cenoura e o cheiro-verde e mexer bem. Esfriar. Bater as claras em neve firme e acrescentar à mistura. Colocar tudo em uma forma untada e levar para assar.

 **RENDIMENTO:** 6 porções.



Virado de Quiabo

INGREDIENTES

- 1 xícara de quiabo picado em rodela
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de café de sal
- ½ xícara de cebola picada em cubos pequenos
- ½ xícara de tomate picado em cubos pequenos
- 1 xícara de arroz cozido
- 3 colheres de sopa de farinha de milho em flocos
- ½ xícara de cheiro-verde

MODO DE PREPARO

Refogar no óleo com alho e sal o quiabo. Adicionar um pouco de água e deixar cozinhar até ficar macio. Acrescentar a cebola e deixar refogar um pouco adicionar o tomate, o arroz e a farinha. Misturar tudo e, por fim, acrescentar o cheiro-verde.



Quiabo ao Forno

INGREDIENTES

- 2 xícaras de quiabo picado em rodelas
- 2 pimentões pequenos de picados em cubos médios
- 2 tomates picados em cubos médios
- 1 cebola picada em cubos médios
- ½ xícara de azeite
- ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em um tabuleiro, regar com o azeite e salpicar o sal, mexer e levar ao forno. Mexer de vez em quando para evitar que a preparação se queime. Assar até o quiabo ficar macio e a preparação sem água.



Sopa de Cenoura com Coentro

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cenoura grande cortada em rodelas
- ½ cebola picada em cubos pequenos
- 1 litro de fundo de legumes
- ½ colher de chá de coentro em grão
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Aquecer o azeite em uma panela para refogar as cenouras e a cebola por alguns minutos até que a cebola amoleça um pouco. Adicionar o caldo de legumes e acrescentar o coentro. Deixar ferver e cozinhar até que a cenoura esteja macia. Retirar do fogo e deixar esfriar um pouco. Liquidificar a sopa até que fique uniforme. Aquecer antes de servir, se necessário. Servir com pão.





Sobremesas

Docinhos de Abóbora

INGREDIENTES

2 xícaras de moranga ou abóbora madura cozidas e amassadas

1/3 xícara de açúcar

1/2 xícara de côco ralado

MODO DE PREPARO

Colocar a polpa da moranga e o açúcar na panela, deixar secar até começar desprender da panela. Depois de frio enrolar bolinhas e passar no côco ralado.

 **RENDIMENTO:** 12 docinhos.



Geleia de Goiaba

INGREDIENTES

3 Kg de goiaba

½ de xícara de açúcar para cada xícara de suco de goiaba

1 colher de sopa de suco de limão para cada xícara de suco de goiaba

Água para a cocção da goiaba

MODO DE PREPARO

Selecionar as goiabas, sendo uma parte madura e 2 partes com maturação incompleta. Cortar em fatias finas e uniformes. Colocar para cozinhar em fogo alto, com água suficiente para o cozimento total e, se necessário, mexer de vez em quando. Depois de bem cozido, passar na peneira. Para cada 1 xícara de suco acrescentar ½ da xícara de açúcar e o suco do limão. Mexer bem para dissolver o açúcar, levar ao fogo e deixar ferver em fogo forte, sem mexer, até a verificação do ponto. Retirar a panela do fogo imediatamente após a determinação do ponto. Retirar a espuma formada na superfície cuidadosamente, sem mexer a geleia. Colocar nos recipientes.



Dicas: A cocção da geleia é feita em panela grande e rasa, de paredes grossas, o que permite maior evaporação do suco. Normalmente, são utilizadas panelas que comportam o dobro do volume do suco a ser processado.

Ponto da geleia: Deixar cair gotas da geleia em um copo com água fria. Se as gotas alcançarem o fundo do copo sem se desintegrarem, significa que a geleia está no ponto de gelatinização.



Pavê de Goiaba

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas da lata de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 ½ pacote de biscoito maisena
- 1 xícara de geleia de goiaba

MODO DE PREPARO

Levar ao fogo o leite condensado o leite e o amido de milho, fazer um mingau mais grosso. Depois ir montando camadas de biscoito, creme e doce. Até finalizar. A última camada será de creme e por cima um pouco de geleia.



RENDIMENTO: 13 porções.



Torta Cremosa de Melancia

INGREDIENTES

MASSA

- 1 pacote de biscoito maisena ou de aveia e mel
- 3 colheres de sopa de manteiga

CREME

- 4 xícaras de suco de melancia
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 caixa de creme de leite (200 g)

MODO DE PREPARO

MASSA

Bater no liquidificador o biscoito. Colocar em um recipiente e juntar a manteiga.

Misturar até a manteiga umedecer todo o biscoito triturado. Untar uma assadeira de fundo falso e forrar com a massa, apertar para que a massa fica bem aderente a forma. Levar para assar por cerca de 6 minutos. Reservar.

CREME

Fazer um creme com o suco da melancia, a maisena e o açúcar, depois que engrossar retirar do fogo e acrescentar o creme de leite e misturar. Colocar este creme sobre a massa já assada. Levar para a geladeira, depois de gelado acrescentar a calda de melancia por cima. Servir gelado.



RENDIMENTO: 10 porções.



Calda de Melancia

INGREDIENTES

3 xícaras de suco de melancia puro

½ xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

Levar ao fogo o suco de melancia com o açúcar, deixar concentrar até o ponto de calda.



Dica: *Pode-se fazer calda com diversas frutas como: suco de uva, abacaxi, laranja e mexerica, entre outras.*



Geleia de Jabuticaba

INGREDIENTES

4 kg de jabuticaba

1 xícara de água

1/3 de xícara de açúcar para cada xícara de suco obtido de jabuticaba

MODO DE PREPARO

Escolher as jabuticabas maduras, firmes e algumas mais verdes. Lavar e retirar os pedúnculos, colocar em uma panela com água e levar ao fogo até levantar fervura. Retirar a panela do fogo e comprimir as jabuticabas com uma colher, para terminar de arrebentar as frutas. Levar novamente ao fogo por cerca de 30 minutos. Depois, coar o suco e medir. Adicionar 1/3 de xícara de açúcar para cada xícara de suco. Mexer e levar ao fogo sem mexer até o “ponto”. Verificar o “ponto” e retirar a panela do fogo, retirar a espuma que se formou. Colocar em vidros com tampa.



Dicas: A cocção da geleia é feita em panela grande e rasa, de paredes grossas, o que permite maior evaporação do suco. Normalmente, são utilizadas panelas que comportam o dobro do volume do suco a ser processado.

Ponto da geleia: Deixar cair gotas da geleia em um copo com água fria. Se as gotas alcançarem o fundo do copo sem se desintegrarem, significa que a geleia está no ponto de gelatinização.



Mousse de Uva

INGREDIENTES

1 copo americano de água

1 envelope de gelatina incolor sem sabor

2 cachos de uva Niágara


1 lata de creme de leite

1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

Derreter a gelatina em um copo de água quente e deixar esfriar. Espremer as uvas e levar ao fogo por cerca de 20 minutos para cozinhar um pouco, depois levar para bater no liquidificador. Coar e reservar. Bater, no liquidificador todos os outros ingredientes com o suco de uva que foi preparado. Colocar em um pirex e levar para gelar.

 **RENDIMENTO:** 13 porções.

 **Dica:** *Pode-se substituir o suco de uva por suco de outra fruta, como: goiaba, maracujá, limão e laranja. A decoração pode ser com geleia de uva derretida.*



Doce de Mamão


INGREDIENTES


2 xícaras de mamão um pouco maduro picado
3 colheres de sopa de açúcar
½ vidro de leite de coco (100 mL)
2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes na panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos, mexer de vez em quando.

 **RENDIMENTO:** 5 porções.

 **Dica:** *O doce fica bom com um pouco de calda de coco. O mamão pode ser substituído pelo melão.*



Pudim de Laranja

INGREDIENTES

5 ovos
2 ½ xícaras de leite
1 xícara de suco de laranja
4 colheres de sopa de açúcar
manteiga suficiente para untar a forma

CALDA

1 xícara de suco de laranja
½ laranja
3 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

PUDIM

Bater todos os ingredientes do pudim no liquidificador. Colocar em forma própria para pudim untada e levar ao forno, em banho-maria, até o completo cozimento. Desenformar ainda morno.

CALDA

Retirar a casca e película branca da laranja e cortar em cubos médios. Levar ao fogo todos os ingredientes para a calda e deixe ferver até reduzir para cerca de $\frac{2}{3}$, mexer sempre. Deixar esfriar um pouco e, após desenformar o pudim, adicionar a calda.



RENDIMENTO: 10 fatias.



Compota de Melão

INGREDIENTES

- 1 kg de melão sem casca e cortados em cubos grandes
- 1 copo americano de açúcar
- suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

Numa panela grande, colocar o melão, o açúcar e o suco de limão. Mexer e tampar. Deixar cozinhar em fogo brando. Mexer de vez em quando para não agarrar no fundo. Após o ponto de fio, retirar e colocar em recipiente adequado.

 **RENDIMENTO:** 13 porções.



Espuma de Abacaxi com Hortelã

INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina de abacaxi
- 1 copo americano de iogurte natural
- 2 xícaras de abacaxi picado
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de hortelã fresca picada em cubos muito pequenos

MODO DE PREPARO

Preparar a gelatina utilizando somente a metade da quantidade de água sugerida no rótulo do produto. Levar para gelar por 3 horas. Em seguida, bater no liquidificador o iogurte, o abacaxi, o mel e a hortelã. Juntar a gelatina já firme e bater mais, usando a tecla pulsar e deixando alguns pedaços de gelatina ainda inteiros. Gelar por 2 horas antes de servir.

 **RENDIMENTO:** 7 porções.



Mousse de Maçã

INGREDIENTES

- 6 maçãs médias sem casca e cortadas em 4 partes
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- casca de 1 limão
- 2 potes de iogurte natural
- 2 cravos de Índia
- 1 pau de canela
- 1 colher de chá de canela em pó
- 4 copos americanos de água para a cocção das maçãs

MODO DE PREPARO

Descascar as maçãs e cortar em quatro. Levar ao fogo em uma panela com água, casca de 1 limão, 1 pau de canela e os cravos. Após a cocção escorrer bem, tirar o cravo a canela e a casca de limão e levar ao liquidificador para triturar e formar um purê. À parte, bater os 2 iogurtes com a canela em pó, suco de 1 limão. Juntar o purê de maçã e misturar bem. Gelar, de preferência, de um dia para o outro.



RENDIMENTO: 8 porções.



Flan de Acerola

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1 copo americano de água
- 1 copo duplo americano de suco concentrado de acerola
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite

MODO DE PREPARO

Derreter a gelatina em um copo de água quente e deixar esfriar. Bater um pouco a acerola no liquidificador, e depois levar ao fogo. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Coar e reservar.

Bater no liquidificador 1 copo americano de suco de acerola com o creme de leite, o leite condensado e a gelatina dissolvida. Bater por cerca de 5 minutos, colocar em uma forma de pudim untada com manteiga e levar para gelar. Desenformar e servir.

 **RENDIMENTO:** 9 porções.

 **Dica:** Decorar com a geleia da fruta.



Picolé de Acerola

INGREDIENTES

3 xícaras de chá de suco concentrado de acerola (5 xícaras de acerola)

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite sem soro

MODO DE PREPARO

Bater um pouco a acerola no liquidificador, e depois levar ao fogo. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Coar e reservar. Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em forminhas de picolé e levar ao congelador por 6 horas.

 **RENDIMENTO:** 10 porções.



Tortinhas de Banana

INGREDIENTES

MASSA

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 pitada de cravo da índia em pó
- 1 colher de chá de raspa da casca de limão

RECHEIO

- 2 colheres de sopa de açúcar
- ½ copo americano de água
- 1 banana nanica grande em rodela
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO

MASSA

Misturar todos os ingredientes da massa, amassar levemente. Enrolar a massa em um filme plástico e deixar descansar por cerca de 20 minutos na geladeira. Forrar o fundo e as laterais de forminhas individuais (cerca de 9 cm de diâmetro). Assar em forno médio (200°C), pré-aquecido por, aproximadamente, 30 minutos. Desformar ainda quente.

RECHEIO

Em uma panela caramelizar o açúcar e depois colocar a banana. Acrescentar um pouco de água e deixar cozinhar até que as bananas estejam macias (cerca de 10 minutos). Retirar do fogo e acrescentar, em um liquidificador, as bananas caramelizadas e o leite, e bater. Em seguida, levar a mistura para a panela novamente e acrescentar o amido de milho dissolvido em um pouco de água, cozinhar até obter um creme.

MONTAGEM

Colocar o creme na base de massa já assada e decorar com rodela caramelizadas ou assadas de banana. Gelar antes de servir.



RENDIMENTO: 6 unidades.





Preparações para lanches, sanduíches, bolos, biscoitos e pães

Bolo de Banana e Aveia

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 3 bananas-caturra bem maduras
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos médios
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

Primeiramente bater no liquidificador os ovos e a manteiga, acrescentar o açúcar e bater um pouco mais. Acrescentar as bananas e bater. Por fim, acrescentar a farinha e a aveia no liquidificador e bater. Passar a mistura do liquidificador para uma tigela e acrescentar a canela e, por último, o fermento químico. Colocar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos.

 **RENDIMENTO:** 16 porções.

 **Dica:** Pode-se adicionar ameixa seca ou uvas passas sem semente picadas.



Bolo de Laranja

INGREDIENTES

- 1 ovo
- ½ xícara de óleo de soja
- ½ xícara de açúcar
- 1 xícara de suco de laranja
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de farelo de trigo
- ½ colher de sopa de raspas de casca de laranja
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

No liquidificador bater os ovos, acrescentar o óleo e o açúcar e bater mais um pouco. Em seguida, acrescentar o suco de laranja, a farinha e o farelo. Bater. Adicionar as raspas de laranja e bater. Passar para uma tigela e adicionar o fermento e misturar com uma colher. Distribuir a massa em uma forma já untada com óleo e enfarinhada e levar ao forno, pré aquecido, em temperatura média, por cerca de 45 minutos, ou até dourar. Retirar do forno, desenformar e esperar esfriar antes de servir.



RENDIMENTO: 10 fatias.



Dica: Na hora de ralar frutas cítricas, evite a parte branca que fica junto à casca, pois ela deixa a preparação amarga.



Rocambole de Frutas

INGREDIENTES

MASSA

- 7 ovos
- 4 colheres de sopa de açúcar refinado
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento químico

RECHEIO

- 3 xícaras de abacaxi picado em cubos pequenos
- 3 xícaras de manga picada em cubos pequenos
- ½ xícara de açúcar refinado
- hortelã picada em cubos muito pequenos a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA

Separar a gema da clara e reservar. Bater as claras em neve e reservar. Em seguida bater as gemas, acrescentar o açúcar e bater. Acrescentar a farinha e o amido e, bater. Incorporar esta massa às claras em neve. E, por fim acrescentar o fermento químico. Colocar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno médio (180°C) por 30 minutos.

RECHEIO

Em uma panela colocar a manga, o abacaxi e o açúcar e deixar cozinhar até que as frutas estejam bem macias e um pouco desmanchadas. Acrescentar a hortelã picada no final do preparo. Retirar do fogo e reservar para rechear o rocambole.

MONTAGEM

Retirar o rocambole da forma e colocá-lo sobre um pano de prato umedecido ou um plástico. Colocar o recheio enrolá-lo. Salpicar açúcar refinado para decoração e fatias de manga.



RENDIMENTO: 9 fatias.



Dica: Colocar o palito para verificar se a massa está assada. Se o palito sair limpo já está bom. Pode-se utilizar a calda do recheio para decoração. Pode-se substituir a farinha refinada por farinha integral. O recheio pode variar, como: doce de abacaxi com coco e passas, doce de maçãs com canela, entre outros.

Pão Colorido

INGREDIENTES

1 colher de sopa de fermento biológico granulado

½ colher de sopa de manteiga

2 colheres de sopa de óleo

½ colher de chá de sal

farinha de trigo até dar o ponto (entre 4 a 5 xícaras)

1 ovo

1 colher de chá de açúcar

1 xícara de polpa de beterraba (cozida e amassada) ou cenoura (cozida e amassada) ou couve (folhas batidas no liquidificador com ½ xícara de água).

MODO DE PREPARO

Misturar o fermento e o açúcar, acrescentar uma das polpas e mexer bem. Adicionar a manteiga, o óleo, o sal e a farinha de trigo. Acertar o ponto da massa, que deve desgrudar da vasilha, mas não pode endurecer. Sovar bem. Deixar descansar por 30 minutos. Fazer a mistura com as outras 2 polpas. Cada massa é dividida em 2 partes. Para o pão trançado é preciso fazer rolinhos, juntar as pontas das massas coloridas e fazer uma trança. Para o rocambolo, as massas são esticadas, uma a uma, com a ajuda de um rolo. Depois é só colocar uma sobre a outra e enrolar. Levar para assar.



RENDIMENTO: 35 porções.



Torta de Maçã com Aveia

INGREDIENTES

RECHEIO

- 1 ½ maçã de qualquer variedade
- 3 colheres de sopa de coco em flocos
- ½ xícara de uvas passas sem semente
- ⅓ xícara de açúcar

MASSA

- 2 colheres de sopa de manteiga
- ¼ xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 ovo

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Descascar e picar a maçã em cubos pequenos. Caramelizar o açúcar e acrescentar metade das maçãs cortadas. Deixar cozinhar e depois bater no liquidificador. Voltar ao fogo e acrescentar o restante dos ingredientes. Cozinhar até ficar macio e encorpado. Reservar.

MASSA

Numa tigela, misturar a manteiga, o açúcar, a farinha, a aveia e o fermento químico com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Adicionar o ovo e misturar até incorporar e ficar uma massa lisa. Cobrir com filme plástico e colocar na geladeira por 20 minutos. Pré-aquecer o forno a 200°C. Untar e enfarinhar forminhas individuais, colocar a massa em uma forminha e abrir com os dedos, depois colocar o recheio. Abrir a segunda massa em um formato de círculo. Pressionar a extremidade das massas para uni-las e cortar o excesso.

Levar para assar por 20min a 200°C, depois reduzir para 180°C e assar por mais 18 a 20min, ou até que a torta tenha dourado. Retire do forno e deixe esfriar.



RENDIMENTO: 6 unidades.



Bolo de Maçã com Canela

INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo
- 2 ovos
- 2 maçãs com casca picadas
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Colocar o óleo, os ovos e as maçãs no liquidificador e bater por aproximadamente 2 minutos. Colocar o líquido em uma tigela e acrescentar o açúcar, a farinha, o fermento e a canela. Misturar até ficar uma massa homogênea. Colocar em uma forma untada com manteiga e farinha e levar para assar em forno médio pré aquecido por 30 à 40 minutos.

 **RENDIMENTO:** 22 pedaços.



Bolo de Maracujá

INGREDIENTES

- 4 ovos (claras separadas das gemas)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 2 maracujás com semente
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de leite fervendo
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

Separar as claras das gemas. Bater as claras em neve e reservar. Colocar as gemas e bater na batedeira, acrescentar a manteiga, o açúcar e o maracujá. Misturar com

a colher. Acrescentar a farinha e o leite e misturar. Por fim, incorporar as claras em neve e o fermento. Assar em tabuleiro untado em temperatura média.

 **RENDIMENTO:** 10 porções.



Bolachinha de Farinha de Milho


INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de milho em flocos
½ xícara de amido de milho
2 colheres de sopa de açúcar
4 colheres de sopa de óleo
3 colheres de sopa de coco ralado
1 ovo
leite até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes. Acrescentar o leite até a massa dar o ponto de enrolar. Moldar as bolachas, colocar em forma untada e levar ao forno pré-aquecido.

 **RENDIMENTO:** 10 unidades.

 **Dica:** *Pode-se substituir o coco por amendoim torrado e triturado, ou um pouco de canela, ou queijo curado ralado. Pode-se rechear as bolachas com geleias de frutas.*



Pão de Legumes

INGREDIENTES

- 30 g de fermento biológico
- 1 colher de sopa de açúcar cristal
- 2 ovos
- ½ colher de sopa de sal
- 1 xícara de água morna
- 1 xícara de óleo
- ½ pimentão verde pequeno picado em cubos pequenos
- ½ pimentão vermelho pequeno picado em cubos pequenos
- ½ cebola ralada
- ½ cenoura vermelha ralada
- 1 colher de cheiro verde picado em fatias finas e repicado
- 1 colher de sobremesa de açafrão
- farinha de trigo até o ponto da massa para enrolar

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, colocando a farinha aos poucos. A massa deve ficar mais mole. Cobrir com um pano e deixar crescer até que dobre de volume. Dividir a massa em duas partes, abrir com o rolo e enrolar como rocambole. Colocar nas assadeiras próprias, tipo para pães de forma, untadas e enfarinhadas. Deixar crescer novamente. Levar para assar em forno pré-aquecido.



RENDIMENTO: 35 pães.



Dica: Se o fermento biológico for granulado, dissolvê-lo com um pouco de água e de farinha. Sempre ler as instruções da embalagem do fermento.



Bolo Amarelinho

INGREDIENTES

MASSA

- 3 cenouras médias raspadas e picadas
- 1 xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico

RECHEIO

Geleia de frutas, adicionado de frutas, de sua preferência.

COBERTURA

- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara de chá de achocolatado
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

BOLO

Bater no liquidificador as cenouras com o óleo, depois acrescentar os ovos e continuar batendo. Acrescentar o açúcar, a farinha e bater. Por fim, acrescentar o fermento químico e misturar. Untar e enfarinhar uma forma retangular e levar para assar. Quando enfiar um palito no bolo e ele sair limpo o bolo está assado.

COBERTURA

Levar o leite condensado, a manteiga e o achocolatado em pó ao fogo. Mexer até que a preparação comece a desprender do fundo. Reservar.

MONTAGEM

Retirar o bolo da forma. Partir ao meio com auxílio de uma linha de fio dental. Rechear e cobrir com a outra metade do bolo. Confeitar com o brigadeiro preparado.



RENDIMENTO: 20 pedaços.



Empada Três Pingos

INGREDIENTES

MASSA

- 2 ovos
- 5 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal

RECHEIO

- 3 colheres de azeite
- 3 dentes de alho amassados
- 1 xícara de abobrinha ralada
- 1 xícara de chuchu ralado
- 1 xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de cheiro verde
- ½ colher de café de pimenta da reino

MODO DE PREPARO

MASSA

Bater todos os ingredientes no liquidificador e reservar.

RECHEIO

Refogar todas as hortaliças juntas com azeite e demais temperos. Não deixar cozinhar muito para não desmanchar.

MONTAGEM

Untar forminhas de empada, depois colocar uma colher de sopa de massa, por cima ½ colher de sopa de recheio, e depois mais uma colher de massa (três pingos). Levar para assar em forno pré-aquecido.



RENDIMENTO: 16 empadinhas.



Bolo Salgado com Abobrinha Italiana

INGREDIENTES

- 2 latas de sardinha escorridas
- 1 xícara de pimentão picado em cubos pequenos
- 1 xícara de abobrinha picada cubos pequenos
- 1 xícara de tomate picado em cubos pequenos
- ½ xícara de cebola picada em cubos pequenos
- 2 xícaras de farinha de rosca
- 1 xícara de cebolinha picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 ovos
- ⅓ xícara de fundo de legumes

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes, menos os ovos e o fundo de legumes. Depois de bem misturado, colocar em um tabuleiro untado, regar com o fundo de legumes por cima e por último 2 ovos batidos. Colocar no forno pré-aquecido.



RENDIMENTO: 8 porções.





Bebidas

Suco de Banana com Gengibre

INGREDIENTES

¼ de xícara de suco de limão

½ litro de água gelada

1 banana caturra


1 colher de sopa de gengibre cortado em cubos muito pequenos

3 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.

 **Dica:** É necessário servir logo após o preparo. Pode-se substituir o gengibre por hortelã.



Suco de Laranja com Melão e Hortelã

INGREDIENTES

- 2 xícaras de suco de laranja
- 2 fatias finas de melão
- 2 colheres de sopa de folhas de hortelã fresca

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bater os ingredientes até obter um suco cremoso. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Suco de Laranja com Linhaça


INGREDIENTES

- 4 laranjas grandes, sem sementes, sem a casca e as partes brancas interna
- 1 maçã sem sementes
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- suco de ½ limão
- 1 copo americano duplo de água
- 2 colheres de sopa de açúcar ou mel

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.

 **Dica:** A linhaça pode ser substituída por aveia ou farelo de trigo na mesma quantidade.



Suco de Tangerina com Gengibre

INGREDIENTES

suco de 2 tangerinas
1 fatia fina de gengibre
1 copo americano de água gelada
1 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Suco de Tangerina, Manga e Maçã


INGREDIENTES

2 tangerinas sem casca e semente
½ manga
1 maçã sem casca
1 copo americano de água gelada

MODO DE PREPARO

Retirar fatias da tangerina, não utilizar o seu miolo com as sementes. Bater todos os ingredientes no liquidificador com a água. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.

 **Dica:** Se quiser adoçar, 1 colher de sopa de açúcar é suficiente. A utilização do miolo e sementes da tangerina faz com que o suco fique amargo.



Suco de Tangerina com Ameixa


INGREDIENTES

- 2 tangerinas sem casca e semente
- 5 ameixas secas sem caroço
- 1 copo americano de água gelada

MODO DE PREPARO

Descascar a tangerina e tirar fatias da tangerina, não usar o miolo e sementes. Bater no liquidificador com a água e as ameixas. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.

 **Dica:** Não esquecer que a utilização do miolo e sementes da tangerina faz com que o suco fique amargo. A ameixa pode ser substituída por $\frac{1}{2}$ xícara de uvas-passas sem sementes.



Suco de Manga Refrescante


INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ manga grande
- $\frac{1}{2}$ limão sem casca e sem semente
- hortelã a gosto
- 1 copo americano duplo de água gelada

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.

 **Dica:** Se achar necessário adoçar o suco, acrescentar 1 colher de sopa de açúcar ou de mel.



Vitamina de Frutas

INGREDIENTES

- 1 manga congelada
- ½ litro de leite
- 1 maçã
- ½ banana

MODO DE PREPARO

Bater a manga com a metade do leite no liquidificador. Adicionar a maçã descascada e cortada em cubos médios e a banana cortada em rodelas e o restante do leite e bater. Servir logo em seguida.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Suco de Abacaxi com Laranja e Maçã

INGREDIENTES

- 3 fatias de abacaxi
- 1 maçã sem casca e sem semente
- 2 xícaras de suco de laranja

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Suco de Abacaxi com Limão

INGREDIENTES

- ½ abacaxi
- 1 limão sem casca e sem parte branca
- gelo a gosto
- ½ litro de água
- 2 colheres de açúcar

MODO DE PREPARO

Colocar no liquidificador o abacaxi, o limão o açúcar e a água. Bater rapidamente e depois coar. Colocar alguns cubos de gelo.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Suco de Abacaxi com Hortelã


INGREDIENTES


- 2 colheres de sopa de hortelã picada em fatias finas
- 1 abacaxi médio
- 1 xícara de cubos de gelo
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bater os ingredientes. Se desejar, coar e servir a seguir.

 **RENDIMENTO:** 5 porções.

 **Dica:** Use o abacaxi mais maduro para evitar adicionar açúcar. Se ainda achar necessário, adoçar com 1 colher de sopa de açúcar.



Vitamina de Mamão com Leite de Coco

INGREDIENTES

- 1 copo americano duplo de leite
- ½ vidro de leite de coco (100 mL)
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 xícara de mamão picado em cubos médios

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Vitamina de Mamão, Banana e Amendoim

INGREDIENTES

- ½ litro de leite
- 1 xícara de mamão maduro picado em cubos médios
- 4 colheres de sopa de amendoim torrado
- 1 banana

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Suco de Beterraba com Banana

INGREDIENTES

- ½ beterraba
- 1 banana caturra
- 2 copos americanos duplos de água gelada
- 1 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.

Suco de Beterraba com Limão

INGREDIENTES

- 2 copos americanos duplos de água
- 1 beterraba média
- 1 limão sem casca e sementes
- 1 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Misturar tudo no liquidificador. Se desejar, colocar gelo e servir.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.

 **Dica:** O limão pode ser substituído por laranja ou maracujá.



Suco de Mamão com Gengibre e Maracujá

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de mamão picado em cubos médios
- ½ maracujá
- 1 rodela fina de gengibre
- 1 copo americano duplo de água

MODO DE PREPARO

Bater primeiramente o maracujá com a água e depois coar, em seguida bater este suco com o restante dos ingredientes. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Suco de Uva Verde

INGREDIENTES

- 1 xícara de uvas verdes
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sobremesa de erva-doce
- 2 copos americanos de água
- gelo a gosto
- 2 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Retirar as sementes das uvas, bater no liquidificador com o os demais ingredientes. Coar e servir.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Coquetel de Melancia sem Álcool

INGREDIENTES

3 xícaras de melancia picada em cubos médios

1 pote de iogurte natural

½ colher de café de canela em pó

MODO DE PREPARO

Lavar a melancia, retirar a polpa e picar. Retirar todas as sementes. Bater a melancia com o iogurte e a canela no liquidificador. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Suco de Melancia com Gengibre

INGREDIENTES

3 xícaras de melancia picada em cubos médio sem sementes

½ rodela fina de gengibre

MODO DE PREPARO

Lavar a melancia, retirar a polpa e picar. Retirar todas as sementes da melancia. Bater a melancia no liquidificador com a rodela fina de gengibre. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Suco de Jabuticaba

INGREDIENTES

1 kg de jabuticabas maduras
2 litros de água filtrada
5 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Lavar a jabuticaba, retirar o pedúnculo. Estourar as jabuticabas e colocar em uma panela com 2 litros de água fervente. Deixar cozinhar até que a água fique com uma coloração violeta. Retirar as jabuticabas e o suco com uma concha e coar em uma jarra. Os restos das jabuticabas jogar fora. O suco pode ser diluído, se estiver com o gosto muito forte

 **RENDIMENTO:** 10 porções.

 **Dica:** *Esse processo de cocção contribui para amenizar o sabor amargo residual.*



Suco de Acerola

INGREDIENTES

2 xícaras de acerola frescas ou congeladas
2 copos americanos duplos de água gelada
2 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Pulsar no liquidificador as acerolas com água e o açúcar. Coar e servir logo em seguida.

 **RENDIMENTO:** 3 porções.



Suco de Frutas Amarelas

INGREDIENTES

- 2 copos americanos duplos de água
- 1 maracujá
- 1 manga
- 3 fatias de abacaxi
- 5 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Bater o maracujá no liquidificador e coar. Depois acrescentar a manga, o abacaxi e as folhas de hortelã e bater novamente. Servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.



Suco de Couve com Limão


INGREDIENTES

- 1 folha de couve grande
- 1 limão inteiro (retirar a casca, a parte branca e as sementes)
- 2 copos duplos de água gelada
- 3 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir em seguida.

 **RENDIMENTO:** 2 porções.

 **Dica:** O limão pode ser substituído por laranja.



Suco de Couve com Maracujá

INGREDIENTES

- 1 folha grande de couve
- 1 maracujá grande
- 2 copos duplos de água gelada
- 3 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir em seguida.



RENDIMENTO: 2 porções.



REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, W. M. C. et al. **Alquimia dos alimentos**. Brasília: Editora SENAC-DF, 2007.
- BELO HORIZONTE. Prefeitura Municipal. **Dicionário do alimento**. Programa Educação Alimentar e Nutricional. Belo Horizonte, 2007.
- BRASIL. Lei n.º 10831, de 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre a agricultura orgânica e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**. Poder Executivo, Brasília, DF, 23 dez. 2003.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. 2. ed. Brasília, 2014a.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília, 2014b.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde: Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2012a.
- _____. Ministério da Saúde. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília, 2012b.
- _____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Proteção à saúde: Alimentos**, 2013. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/home>>. Acesso em: 23 set. 2013.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas Públicas. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Alimentos regionais brasileiros**. Brasília, 2014c.
- CEASA-MG (Minas Gerais). **Informações de Mercado**, 2013. Disponível em: <<http://www.ceasaminas.com.br/>>. Acesso em: 5 jul. 2013.
- HERZ, M. R. L.; HERZ, L. L. **Celeiro: saladas**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.
- KOVESI, B. et al. **400g – técnicas de cozinha**. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2007.
- LINGUANOTTO NETO, N. **Ervas e especiarias** – com suas receitas: dicionário gastronômico. São Paulo: Crescente Editorial, 2003.
- SOUSA, A. A. et al. Alimentos orgânicos e saúde humana: estudo sobre as controvérsias. **Rev Panam Salud Publica**, v. 31, n. 6, p. 513-517, 2012.

