



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL SEM DESPERDÍCIO

Uma parceria entre:



Rotaract
Club de
Suzano



COLABORAÇÃO

Nutricionista: Juliana Alves dos Santos

Direção de Arte: Alex Henrique Silva

Receitas: Programa alimente-se bem SESI, 12ª edição

Equipe de Projeto:

Alex Henrique Silva

Álvaro Ramon Amorim

Carolina Taplete

Carolina Watanabe

Fabiana Nascimento

Jefferson Fernando da Silva

Juliana Alves dos Santos

Larissa Oliveira

Murilo Miguel

Priscila Hirasaki

Rafael Ferreira

Renan Amorim

Renato Lopes da Silva

Thiago Gomes

Tiago Seide Hirasaki

Apoio: Edgar William dos Santos

Diretor de Programas de Alimentação e Nutrição

Prefeitura de Suzano

Realização: Rotaract Club de Suzano

www.rctsuzano.com.br

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
ROTARY INTERNATIONAL	4
ROTARACT	4
Cuidados no preparo e na manipulação de alimentos	5
Omelete Assada de Arroz	7
Fanta Caseira	7
Lasanha de Abóbora	8
Suco de Casca de Abacaxi com Hortelã	8
CAFÉ DA MANHÃ	
Crepe de Banana	9
Patê de Tomate	9
Refresco de Casca de Mamão com Laranja	10
Suco Cítrico Misto	10
Tapioca Paulista	11
Bolo Nutritivo de Abobrinha	11
GUARNIÇÃO	
Bolinho de Pão	12
Cuscuz Caipira	13
Cuscuz de Verduras	14
Farofa de Casca de Melão	15
Purê com Trigo	15
Risoto Rosado	16
Tutu de Feijão com Aveia	16
SALADA	
Salada de Fígado de Galinha	17
Salada de Batata com Casca de Laranja	17
Semente de Jaca ao Vinagrete	18
Cuscuz de Verduras	18
SOPA	
Caldo de Carne com Arroz e Talos de Agrião	19
Caldo Nutritivo	19
Creme Branco Enriquecido	20
Sopa de Coração com Canjiquinha	20
Sopa Protética	21
Sopa Saborosa de Alface	21
PRATO PRINCIPAL	
Carne Havaiana	22
Costela Bovina com Arroz e Talos	22
Feijão Tropeiro de Soja	23
Polpettone com Mandioca	23
Rolinhos de Linguiça	24
Sardinhas com Virado de Talos de Couve	24
Cuscuz de Verdura	25
SOBREMESA	
Beijinho de Soja	26
Canjica com Calda de Manga	26
Flan Nevado com Chocolate	27
Gelatina de Cascas e Talos	27

INTRODUÇÃO

Utilizar o alimentos em sua totalidade significa mais do que economia. Significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem, com prazer e dignidade.

Desse modo, torna-se fundamental a realização de projetos de educação nutricional que visem esclarecer a população sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos para a melhoria do estado nutricional, bem como apresentar alternativas de utilização destes alimentos.

Unir informações sobre o cultivo de horta em casa com aproveitamento integral de alimentos, transformando este tipo de projeto em auto-sustentável. Para isso, o Rotaract Club de Suzano desenvolveu o projeto Alimentação Saudável Sem Desperdício.

ROTARY INTERNATIONAL

O Rotary é uma organização internacional de cerca de 1,2 milhão de empresários, profissionais e líderes comunitários. Os sócios dos Rotary Clubs, conhecidos como rotarianos, prestam serviços humanitários, enfatizam altos padrões éticos em suas profissões e ajudam a promover a boa vontade e a paz mundial.

Há mais de 33.000 Rotary Clubs em mais de 200 países e áreas geográficas, os quais constituem entidades apolíticas, não religiosas e abertas a pessoas de todas as culturas, raças e credos. O principal objetivo do Rotary, o qual está refletido em seu lema Dar de Si Antes de Pensar em Si, é servir — na comunidade, no local de trabalho e em todo o mundo. Os rotarianos desenvolvem projetos comunitários, que visam tratar de assuntos atuais e de extrema importância, entre eles crianças em situação de risco, pobreza e fome, preservação do meio ambiente, analfabetismo e violência. Além disso, eles apoiam iniciativas pró-juventude, promovem o desenvolvimento profissional e patrocinam oportunidades educacionais e intercâmbio para estudantes, professores e outros profissionais.

ROTARACT

O Rotaract é um programa do Rotary que consiste de clubes dedicados a serviços humanitários, integrados por jovens de 18 a 30 anos, que podem ser sediados na comunidade ou em uma universidade.

O Rotaract é um dos programas de maior sucesso do Rotary, um verdadeiro fenômeno com mais de 8.400 clubes em 170 países e regiões geográficas.

Cuidados no preparo e na manipulação de alimentos

Os cuidados de higiene descritos a seguir visam a eliminar ou reduzir os microorganismos em níveis seguros, evitando que eles causem doenças a quem os consumir.

Lave bem as mãos com água e sabão antes de manusear os alimentos e antes das refeições.

- Lave as frutas, verduras e legumes em água corrente, limpa e tratada. As verduras, frutas e legumes consumidos crus devem ser desinfetados com água e hipoclorito de sódio, utilizando-se os seguintes produtos e técnicas :

* Para um litro de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária (2 a 2,5%), sem cheiro, sem corante, sem detergente e de procedência confiável. Deixe os legumes, as frutas e as verduras nessa solução por 15 minutos e enxágüe em água corrente.

* No caso do hipoclorito de sódio fornecido pelo posto de saúde, siga as instruções contidas na embalagem.

Cozinhe bem os alimentos. Ferva o leite antes de consumir.

- Não consuma ovos crus nem alimentos que levem ovos crus em sua preparação, como maionese caseira, gemada, mousse, glacês, ovo poché. Para esses tipos de pratos, utilize ovos pasteurizados ou em pó. Utilize maionese industrializada ou prepare o creme da maionese com ovo cozido.

- Não deixe alimentos prontos em temperatura ambiente (em cima do fogão, no forno, sobre a pia) por mais de 30 minutos. - Quando comprar os alimentos, coloque por último no carrinho de compras os alimentos perecíveis que necessitam de refrigeração.- Os produtos que necessitam de refrigeração não podem ficar mais de 30 minutos em temperatura ambiente.- Lave muito bem com água e sabão os utensílios, tábuas de corte, panelas e pias, mantendo-os limpos. - Nunca utilize produtos vencidos.- Reaqueça bem os alimentos cozidos. - Evite o contato entre alimentos crus e cozidos. - Mantenha os alimentos e/ou preparações fora do alcance de insetos e animais.- Não deixe o lixo exposto ou aberto na área de preparação dos alimentos.- Limpe a caixa d'água de sua residência a cada seis meses.- Utilize somente água tratada ou fervida.- Não consuma alimentos que ficaram por muito tempo fora de refrigeração ou calor, alimentos mal cozidos, fora do prazo de validade, com cor e cheiro alterados ou com presença de mofo e bolor.

Hortalças e frutas

Legumes e frutas devem ser lavados inteiros em água corrente. Os que apresentam casca mais rugosa e resistente podem ser esfregados com uma escovinha. As folhas devem ser lavadas uma a uma, dos dois lados, em água corrente. Se consumidas cruas, coloque-as em uma solução clorada por 15 minutos. Enxágüe e corte-as com faca inoxidável. Utilize-as logo após o preparo. Para cozinhar verduras, refogue-as de preferência sem adição de água, para evitar a perda de vitaminas e minerais. Ao utilizar legumes, corte a casca bem fina, pois a concentração de nutrientes se encontra próxima à casca.

Legumes conservam melhor seus nutrientes se a casca for mantida durante a cocção. Cozinhe somente o suficiente para que fiquem macios.

Hortalças, como repolho, couve-flor e brócolis (com folhas e talos), devem ser cozidas em panela destampada.

Feijão e outras leguminosas (ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico)

Para facilitar a cocção, é aconselhável deixar a leguminosa de molho e cozinhá-la na mesma água para evitar perda de nutrientes. Porém essa prática libera uma substância tóxica – o fitato – que pode ser eliminada fervendo-se a leguminosa, por dois minutos, em panela destampada.

Carnes

É aconselhável não lavar ou mergulhar qualquer tipo de carne ou peixe em água, para que não se percam seus sucos, ricos em nutrientes.

OMELETE ASSADA DE ARROZ

INGREDIENTES QUANTIDADES

Cebola	• • • • •	1 colher (sopa)
Alho	• • • • •	1 dente
Óleo	• • • • •	2 colheres (sopa)
Caldo de Galinha	• • • • •	1 tablete
Pimentão vermelho picado	• • • • •	1 xícara (chá)
Cenoura (cubos)	• • • • •	1 xícara (chá)
Talos de Couve	• • • • •	2 xícaras (chá)
Arroz Cozido	• • • • •	2 xícaras (chá)
Margarina para untar	• • • • •	1 colher
Ovos	• • • • •	3 unidades
Salsa picada	• • • • •	1 colher (sopa)
Leite	• • • • •	½ xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no óleo e acrescente o caldo de galinha. Junte o pimentão, a cenoura e os talos de couve picados. Acrescente o arroz cozido. Unte uma forma e coloque a mistura. Em uma vasilha. Misture o leite e a salsa e despeje sobre o arroz. Leve ao forno preaquecido até que os ovos estejam cozidos.

O pimentão vermelho, quando desidratado e moído, é usado como condimento e recebe o nome de páprica.

Custo unitário- 21 centavos
Rendimento- 8 porções
Tempo de preparo- 40 min
Valor Calórico da porção- 120,72 kcal
Custo total- R\$ 1,69

FANTA CASEIRA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Cenouras com casca	• • • • •	4 unidades
Suco de Limão	• • • • •	1 copo
Casca de laranja	• • • • •	1 unidade
Água	• • • • •	1 ½ copo
Açúcar	• • • • •	A gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a laranja, lave bem a cenoura com a casca e pique em cubos. Bata no liquidificador com o suco de limão e a água. Coe, adoce e sirva.

Dica: Os Resíduos que sobram, podem ser utilizados em um bolo de cenoura

LASANHA DE ABÓBORA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Abóbora	• • • • •	4 xícaras (chá)
Cebolas em rodela	• • • • •	1 xícaras (chá)
Sal	• • • • •	A gosto
Margarina	• • • • •	3 colheres (sopa)
Farinha de Trigo	• • • • •	½ xícara
Leite	• • • • •	5 xícaras (chá)
Sal	• • • • •	A gosto
Massa para lasanha	• • • • •	500 g
Muçarela	• • • • •	15 fatias

MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em rodela finas. Afervente a abóbora cortada e a cebola com sal até ficarem macias. Escorra e reserve. Em uma panela, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e doure. Junte o leite aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Verifique o sal. Reserve. Monte o prato iniciando pelo molho branco, depois coloque a massa para a lasanha, a abóbora, o molho branco e a mussarela. Termine com a muçarela. Gratine e sirva quente

A abóbora é fonte de vitamina A, importante para a integridade dos olhos

Custo unitário-R\$ 0,74
Rendimento- 12 porções
Tempo de preparo- 45 min
Valor Calórico da porção-319,20 kcal
Custo total- R\$ 8,82

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM HORTELÃ

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de abacaxi	• • • • •	4 xícaras (chá)
Água	• • • • •	6 xícaras (chá)
Hortelã	• • • • •	4 colheres (sopa)
Limão	• • • • •	1 unidade
Açúcar	• • • • •	5 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e a hortelã. Coe, acrescente o suco de limão e o açúcar. Sirva gelado.

Dica: Utilize as cascas de abacaxi batidas e coadas para fazer um doce.

Custo Unitário - R\$ 0,05
Rendimento - 6 porções
Tempo de Preparo - 30min
Valor Calórico da Porção - 88,54
Kcal Custo Total - R\$ 0,33

REFRESCO DE CASCA DE MAMÃO COM LARANJA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de mamão	• • • • • •	1 xícara (chá)
Água	• • • • • •	3 xícaras (chá)
Açúcar	• • • • • •	5 colheres (sopa)
Laranja	• • • • • •	4 unidades
Limão	• • • • • •	1 unidade

MODO DE PREPARO

Bata as cascas de mamão com a água e o açúcar. Coe. À parte, esprema as laranjas, o limão e misture ao líquido. Sirva gelado.

Dica: A papaína, substância presente no mamão, auxilia no amaciamento de carnes.

Custo Unitário - R\$ 0,13
Rendimento - 4 porções
Tempo de Preparo - 30min
Valor Calórico da Porção - 170,08
Kcal Custo Total - R\$ 0,52

SUCO CÍTRICO MISTO

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de maracujá	• • • • • •	2 unidades
Casca de laranja	• • • • • •	2 unidades
Casca de manga	• • • • • •	1 unidade
Casca de abacaxi	• • • • • •	1 unidade
Rama de cenoura	• • • • • •	1 xícara (chá)
Água gelada	• • • • • •	5 xícaras (chá)
Açúcar	• • • • • •	5 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Descasque o maracujá e deixe a parte branca de molho juntamente com a casca de laranja por 24 horas. Escorra as cascas e bata no liquidificador com os demais ingredientes. Coe e sirva em seguida.

Dica: Se desejar acrescentar folhas de hortelã para realçar o sabor refrescante da preparação.

Custo Unitário - R\$ 0,01
Rendimento - 5 porções
Tempo de Preparo - 30min
Valor Calórico da Porção - 174,75
Kcal Custo Total - R\$ 0,05

TAPIOCA PAULISTA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Massa:

Polvilho doce • • • • • 2 xícaras (chá)

Água • • • • • 5 xícaras (chá)

Recheio:

Talos de agrião • • • • • 4 xícaras (chá)

Leite • • • • • 2 xícaras (chá)

Açúcar • • • • • 1 xícara (chá)

Coco ralado • • • • • 6 colheres (sopa)

Calda:

Água • • • • • 1 xícara (chá)

Agrião • • • • • 1 xícara (chá)

Açúcar • • • • • 1 xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Deixe o polvilho de molho em 2 ½ xícaras (chá) de água por 2 horas. Escorra a água, junte mais 2 ½ xícaras (chá) de água e deixe por mais 1 hora. Escorra novamente e reserve. Para o recheio, leve ao fogo os talos de agrião, o leite e o açúcar. Deixe cozinhar até secar. Acrescente o coco ralado. Reserve. Para a calda, bata no liquidificador a água e o agrião. Leve ao fogo com o açúcar e faça uma calda em ponto de fio. Reserve. Para a montagem, aqueça uma frigideira antiaderente e polvilhe um pouco de polvilho úmido, formando a tapioca. Com o auxílio de uma espátula, doure a massa dos dois lados. Coloque o recheio, dobre a tapioca e cubra com a calda.

Custo Unitário - R\$ 0,35

Rendimento - 8 porções

Tempo de Preparo - 3h 30min

Valor Calórico da Porção - 325,30

Kcal Custo Total - R\$ 2,78

Dica: O agrião é uma fonte valiosa de cálcio, ferro e potássio. Rico em antioxidantes, que ajudam a prevenir o câncer.

BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Abobrinha italiana picada • • • • • 2 xícaras (chá)

Ovo • • • • • 3 unidades

Açúcar • • • • • 2 xícaras (chá)

Óleo • • • • • 1 xícara (chá)

Farinha de trigo • • • • • 3 xícaras (chá)

Canela em pó • • • • • 1 colher (sopa)

Essência de baunilha • • • • • 1 colher (sopa)

Uva-passa • • • • • ½ xícara (chá)

Fermento em pó • • • • • 2 colheres (sopa)

Açúcar para polvilhar • • • • • ½ xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha e a uva-passa e despeje a massa. Mexa bem e acrescente o fermento. Coloque em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio preaquecido até dourar. Desenforme e polvilhe com o açúcar.

Dica: pode-se substituir uva-passa por gotas de chocolate.

BOLINHO DE PÃO

INGREDIENTES QUANTIDADES

Pão francês amanhecido	• • • • •	4 unidades
Água	• • • • •	o suficiente
Óleo	• • • • •	3 colheres (sopa)
Cebola picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • •	2 dentes
Carne moída	• • • • •	200 g
Casca de manga picada	• • • • •	1 xícara (chá)
Talos de salsa picados	• • • • •	1 xícara (chá)
Salsa picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto
Farinha de trigo	• • • • •	1 xícara (chá)
Água	• • • • •	½ xícara (chá)
Farinha de trigo (empanar)	• • • • •	½ xícara (chá)
Ovo	• • • • •	2 unidades
Farinha de rosca	• • • • •	1 ½ xícara (chá)
Óleo para fritar	• • • • •	2 xícaras (chá)

MODO DE PREPARO

Coloque os pães de molho na água até amolecerem. Depois de amolecidos, esprema bem e reserve na geladeira. À parte, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Junte a carne moída, a casca de manga, os talos de salsa e a salsa. Refogue e coloque o sal. Dissolva a farinha de trigo na água e acrescente ao refogado. Cozinhe até desprender do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e modele as bolinhas. Empane as bolinhas e frite em óleo quente.

Dica: Para evitar desperdício de óleo, frite os bolinhos em panela pequena

<p>Custo Unitário: R\$ 0,21 Rendimento: 15 porções Tempo de preparo: 45 min. Valor Calórico da porção: 235,99 Kcal Custo Total: R\$ 3,12</p>

CUSCUZ CAIPIRA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Caroço de jaca	• • • • •	1 xícara (chá)
Peito de frango sem osso	• • • • •	150 g
Água	• • • • •	o suficiente
Sal	• • • • •	a gosto
Óleo	• • • • •	2 colheres (sopa)
Cebola picada	• • • • •	3 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • •	2 dentes
Tomate picado	• • • • •	½ xícara (chá)
Casca de abóbora ralada	• • • • •	½ xícara (chá)
Talos de salsa e salsa picados	• • • • •	2 colheres (sopa)
Caldo de galinha	• • • • •	1 tablete
Água	• • • • •	o suficiente
Orégano	• • • • •	o suficiente
Farinha de milho	• • • • •	1 ½ xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Lave, cozinhe, descasque e pique os caroços de jaca. Reserve. Cozinhe o frango em água e sal até que fique macio, depois de frio, desfie-o e reserve. Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente os demais ingredientes, exceto a farinha de milho, e refogue. Coloque a água, deixe levantar fervura, junte a farinha de milho aos poucos e mexa até que fique firme. Coloque em fôrma de anel umedecida. Desinforme depois de frio. Decore com ovos e azeitonas pretas.

Dica: Para facilidade, retire o caroço da jaca com auxílio de uma colher.

Custo Unitário: R\$ 0,10
Rendimento: 16 porções
Tempo de preparo: 45 min.
Valor Calórico da Porção: 68,08 Kcal
Custo Total: R\$ 1,62

CUSCUZ DE VERDURAS

INGREDIENTES QUANTIDADES

Óleo	• • • • • •	3 colheres (sopa)
Cebola picada	• • • • • •	4 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • • •	2 dentes
Couve-manteiga picada	• • • • • •	2 xícaras (chá)
Espinafre picado	• • • • • •	1 xícara (chá)
Acelga picada	• • • • • •	4 xícaras (chá)
Agrião picado	• • • • • •	2 xícaras (chá)
Folhas de couve flor picadas	• • • • • •	1 xícara (chá)
Tomate picado	• • • • • •	3 xícaras (chá)
Sal	• • • • • •	a gosto
Salsa picada	• • • • • •	3 colheres (sopa)
Água	• • • • • •	4 xícaras (chá)
Farinha de milho	• • • • • •	4 xícaras (chá)
Azeite	• • • • • •	2 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, junte as verduras e o tomate. Salgue a gosto, acrescente a salsa e a água. Deixe levantar fervura. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Depois de cozido, despeje em refratário e regue com o azeite.

Dica: Pode ser servido quente ou frio.

Custo Unitário: R\$ 0,08

Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 45 min.

Valor Calórico da Porção: 109,35

Kcal

Custo Total: R\$ 1,53

FAROFA DE CASCA DE MELÃO

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de melão picada	• • • • •	1 xícara (chá)
Água	• • • • •	o suficiente
Óleo	• • • • •	2 colheres (sopa)
Cebola picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • •	2 dentes
Talos de agrião picados	• • • • •	1 xícara (chá)
Suco de casca de abacaxi	• • • • •	1 xícara (chá)
Sal	• • • • •	a gosto
Tomate picado	• • • • •	1 xícara (chá)
Farinha de mandioca	• • • • •	2 xícaras (chá)

MODO DE PREPARO

Afervente a casca de melão até ficar macia. Escorra e reserve. À parte, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho. Acrescente os talos de agrião, a casca de melão e refogue. Junte o suco e o sal. Deixe levantar fervura. Por último, acrescente o tomate picado e a farinha de mandioca. Mexa bem e sirva quente ou frio.

Dica: A casca do melão é rica em fibras, cálcio e fósforo. Auxilia no fortalecimento dos ossos.

Custo Unitário: R\$ 0,08
Rendimento: 8 porções
Tempo de preparo: 30 min.
Valor Calórico da Porção 147,96Kcal
Custo Total: R\$ 0,62

PURÊ COM TRIGO

INGREDIENTES QUANTIDADES

Trigo para quibe	• • • • •	½ xícara (chá)
Água	• • • • •	2 ½ xícaras (chá)
Batata picada	• • • • •	2 xícaras (chá)
Casca de maracujá picada	• • • • •	1 xícara (chá)
Casca de chuchu picada	• • • • •	1 xícara (chá)
Margarina	• • • • •	2 colheres (sopa)
Talos de agrião picados	• • • • •	1 xícara (chá)
Talos de salsa picados	• • • • •	1 xícara (chá)
Sal	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo para quibe de molho por 1 hora. Esprema e reserve. Cozinhe as batatas com sal, amasse e reserve. Afervente as cascas de maracujá em várias águas até retirar o sabor amargo. Reserve. Afervente as cascas de chuchu com sal até ficarem macias e reserve. Derreta a margarina, acrescente os talos de agrião, os talos de salsa, as cascas de chuchu, as cascas de maracujá, o trigo para quibe e a batata amassada. Misture bem e verifique o sal.

Dica: O trigo para quibe também é conhecido como triguilho ou bulgor.

Custo Unitário: R\$ 0,06
Rendimento: 7 porções
Tempo de preparo: 45 min.
Valor Calórico da Porção: 140,45 Kcal
Custo Total: R\$ 0,43

RISOTO ROSADO

INGREDIENTES QUANTIDADES

Cebola	• • • • •	2 colheres (sopa)
Alho	• • • • •	1 dente
Azeite	• • • • •	2 colheres (sopa)
Arroz	• • • • •	2 xícaras (chá)
Talos de beterraba	• • • • •	1 xícara (chá)
Casca de cenoura	• • • • •	1 xícara (chá)
Rama de cenoura	• • • • •	1 xícara (chá)
Tomate picado	• • • • •	1 xícara (chá)
Água	• • • • •	5 xícaras (chá)
Sal	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Frite a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz e frite mais um pouco. Misture todos os outros ingredientes bem picados e acrescente água. Deixe no fogo até cozinhar. Verifique o sal. Sirva quente.

Dica: Substitua a rama de cenoura por folhas de couve-flor ou rabanete.

Custo Unitário: R\$ 0,08

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 min.

Valor Calórico da Porção: 225,05 Kcal

Custo Total: R\$ 0,48

TUTU DE FEIJÃO COM AVEIA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Feijão	• • • • •	1 xícara (chá)
Óleo	• • • • •	3 colheres (sopa)
Lingüiça fresca	• • • • •	200 g
Talos de couve picados	• • • • •	1 xícara (chá)
Cebola picada	• • • • •	3 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • •	2 dentes
Sal	• • • • •	a gosto
Aveia em flocos finos	• • • • •	½ xícara (chá)
Ovo	• • • • •	2 unidades
Salsa picada	• • • • •	½ xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão e reserve. Aqueça o óleo, refogue a lingüiça, os talos de couve, a cebola e o alho. Verifique o sal. Acrescente o feijão cozido com o caldo e deixe levantar fervura, adicione a aveia e mexa até obter a consistência desejada. Cozinhe o ovo, coloque o tutu em um refratário e decore com os ovos cozidos e os talos de salsa.

Dica: A aveia é um cereal rico em ômega 6. Auxilia na diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares.

Custo Unitário: R\$ 0,32

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 h.

Valor Calórico da Porção: 216,00 Kcal

Custo Total: R\$ 1,95

SALADA DE FÍGADO DE GALINHA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Fígado de galinha	• • • • •	200 g
Leite	• • • • •	5 colheres (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto
Alho picado	• • • • •	1 dente
Farinha de rosca	• • • • •	1 xícara (chá)
Orégano	• • • • •	1 colher (sopa)
Óleo para fritar	• • • • •	1 xícara (chá)
Molho:		
Cebola picada	• • • • •	1 colher (sopa)
Tomate picado	• • • • •	½ xícara (chá)
Vinagre	• • • • •	3 colheres (sopa)
Óleo	• • • • •	2 colheres (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto
Talos de salsa picados	• • • • •	3 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Corte os fígados em quatro e deixe no leite com o sal e o alho por 30 minutos. Reserve. Escorra bem os fígados e passe-os na farinha misturada com o orégano. Frite-os e coloque sobre papel absorvente para retirar o excesso de óleo. Misture os ingredientes do molho vinagrete e sirva acompanhando os fígados fritos.

Dica: O fígado de galinha apresenta, aproximadamente, 70% a mais de ferro que o fígado bovino.

Custo Unitário: R\$ 0,34

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 min.

Valor Calórico da Porção: 484,50 Kcal

Custo Total: R\$ 1,36

SALADA DE BATATA COM CASCA DE LARANJA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Laranja	• • • • •	1 unidade
Água	• • • • •	2 xícaras (chá)
Batata picada	• • • • •	3 xícaras (chá)
Tomate picado	• • • • •	1 xícara (chá)
Cebola picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Azeite	• • • • •	2 colheres (sopa)
Orégano	• • • • •	1 colher (sobremesa)
Azeitona preta	• • • • •	5 unidades
Salsa	• • • • •	1 colher (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a laranja, esprema o suco e reserve. Corte as cascas da laranja em tiras finas. Afervente-as com água por aproximadamente 20 minutos. Coe e reserve. Cozinhe as batatas, escorra e deixe esfriar. Acrescente à batata os demais ingredientes. Adicione o suco de laranja e misture bem. Sirva fria.

Dica: A batata, além de ser um alimento rico em amido, é econômica e nutritiva.

Custo Unitário - R\$ 0,12

Rendimento - 5 porções

Tempo de Preparo - 30min

Valor Calórico da Porção - 105,14 Kcal

Custo Total - R\$ 0,61

SEMENTE DE JACA AO VINAGRETE

INGREDIENTES QUANTIDADES

Semente de jaca	• • • • •	2 xícaras (chá)
Tomate sem sementes	• • • • •	1 ½ xícara (chá)
Cebola picada	• • • • •	½ xícara (chá)
Vinagre	• • • • •	2 colheres (sopa)
Salsa picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Óleo	• • • • •	4 colheres (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as sementes de jaca até ficarem macias. Retire a pele e corte em lâminas. Faça um vinagrete com o tomate, a cebola, o vinagre, a salsa e o óleo. Junte as sementes, acrescente o sal e sirva gelado.

Dica: A semente da jaca é considerada boa fonte de ferro.

Custo Unitário: R\$ 0,04

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 1 h

Valor Calórico da Porção: 101,18 Kcal

Custo Total: R\$ 0,25

CUSCUZ DE VERDURAS

INGREDIENTES QUANTIDADES

Cebolinha em conserva	• • • • •	1 ½ xícara (chá)
Água	• • • • •	1 xícara (chá)
Vinagre	• • • • •	1 xícara (café)
Cenoura grande	• • • • •	2 unidades
Abacate grande	• • • • •	1 unidade
Casca de melancia	• • • • •	5 fatias
Salsa	• • • • •	2 colheres (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto
Limão	• • • • •	1 unidade
Azeite	• • • • •	4 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Descasque as cebolinhas e cozinhe com a água e o vinagre até ficarem macias. Deixe esfriar e reserve. Limpe as cenouras e cozinhe-as até ficarem macias. Com auxílio de um boleador médio, faça bolinhas de cenoura, de abacate e de casca de melancia (utilizando somente a parte branca). Misture a cebolinha em conserva, junte a salsa picada e o sal. Tempere com limão e azeite. Sirva com folhas de alface.

Dica: Com as aparas da cenoura e do abacate, enriqueça outras preparações

Custo Unitário: R\$ 0,55

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30 min.

Valor Calórico da Porção: 251,61 Kcal

Custo Total: R\$ 3,33

CALDO DE CARNE COM ARROZ E TALOS DE AGRIÃO

INGREDIENTES QUANTIDADES

osso	• • • • •	1 Kg
cebola em rodela	• • • • •	1 unidade
talos de salsão picados	• • • • •	½ xícara (chá)
talos de salsa picados	• • • • •	½ xícara (chá)
alho picado	• • • • •	1 dente
tomate picado	• • • • •	1 xícara (chá)
água	• • • • •	2 litros
arroz cru	• • • • •	½ xícara (chá)
cenoura picada	• • • • •	2 xícaras
talos de agrião picados	• • • • •	2 xícaras (chá)
sal	• • • • •	a gosto
queijo ralado	• • • • •	4 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque os ossos, a cebola, os talos de salsão, os talos de salsa, o alho, o tomate e a água. Deixe ferver até reduzir pela metade. Coe o caldo, passe para outra panela, acrescente o arroz, a cenoura e deixe cozinhar. Junte os talos de agrião e verifique o sal. Sirva quente com o queijo ralado.

Dica: Para realçar o sabor do caldo, pode-se acrescentar um cálice de vinho tinto.

Custo unitário – R\$ 0,09

Rendimento – 8 porções

Tempo de preparo – 1 1/5 h.

Valor calórico da porção – 315,59 kcal

Custo total – R\$ 0,74

CALDO NUTRITIVO

INGREDIENTES QUANTIDADES

cebola picada	• • • • •	1 xícara (chá)
alho	• • • • •	1 dente
óleo	• • • • •	2 colheres (sopa)
carcaça de frango (costas)	• • • • •	300 g
tomate picado	• • • • •	1 xícara (chá)
chuchu picado	• • • • •	1 xícara (chá)
cenoura picada	• • • • •	1 xícara (chá)
salsão picado	• • • • •	1 xícara (chá)
sal	• • • • •	a gosto
água	• • • • •	1 ½ litro
ovo	• • • • •	2 unidades
queijo ralado (sopa)	• • • • •	2 colheres
salsa	• • • • •	1 colher (sopa)

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no óleo. Junte a carcaça e refogue. Acrescente o tomate, o chuchu, a cenoura, o salsão, o sal e a água e cozinhe até ficarem macios. Separe a carcaça dos legumes e retire um pouco da carne. Coloque no liquidificador a carne da carcaça, os legumes e bata bem. Leve ao fogo novamente, junte os ovos ligeiramente batidos e deixe levantar fervura. Salpique o queijo ralado e a salsa.

Dica: A carcaça de frango é uma econômica fonte de proteína.

Custo unitário – R\$ 0,23

Rendimento – 6 porções

Tempo de preparo – 45 min

Valor calórico da porção – 489,56 kcal

Custo total – R\$ 1,38

CREME BRANCO ENRIQUECIDO

INGREDIENTES QUANTIDADES

talos de couve flor	• • • • •	3 xícaras (chá)
sal	• • • • •	a gosto
margarina (sopa)	• • • • •	3 colheres
farinha de trigo (sopa)	• • • • •	3 colheres
leite (chá)	• • • • •	3 xícaras
caldo de galinha	• • • • •	1 tablete
água	• • • • •	1 xícara (chá)
sal	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Limpe e pique os talos de couve-flor, cozinhe-os com sal e reserve. Leve ao fogo a margarina e a farinha de trigo, mexendo sempre. Acrescente aos poucos o leite morno, até adquirir consistência de molho. Dissolva o caldo de galinha na água fervente e acrescente ao olho. Acrescente os talos já cozidos e tempere com sal a gosto. Sirva quente.

Dica : Os talos de verduras são ricos em fibras.

Custo unitário – R\$ 0,32
Rendimento – 5 porções
Tempo de preparo – 30 min
Valor calórico da porção – 266,33 kcal
Custo total – R\$ 1,61

SOPA DE CORAÇÃO COM CANJIQUINHA

INGREDIENTES QUANTIDADES

coração bovino	• • • • •	200 g
sal	• • • • •	a gosto
óleo	• • • • •	4 colheres (sopa)
alho picado	• • • • •	2 dentes
cebola picada	• • • • •	3 colheres (sopa)
tomate picado	• • • • •	
sem semente	• • • • •	1 xícara (chá)
água	• • • • •	2 litros
canjiquinha	• • • • •	½ xícara (chá)
talos de couve picados	• • • • •	1 xícara (chá)
talos de salsa picados	• • • • •	1 xícara (chá)
cebolinha picada	• • • • •	½ xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Limpe o coração e corte em cubos pequenos, temperando com o sal. Aqueça o óleo, doure o alho e a cebola, acrescente o coração, o tomate e deixe refogar. Quando estiver bem dourado, junte a água e deixe cozinhar até ficar macio. Acrescente aos poucos a canjiquinha, os talos de couve e deixe cozinhar mais um pouco. Desligue o fogo, junte os talos de salsa e a cebolinha. Sirva a seguir.

Dica : O coração fresco é vermelho, liso, com pouco odor e deve ser conservado em refrigerador no máximo por dois dias.

Custo unitário – R\$ 0,14
Rendimento – 6 porções
Tempo de preparo – 1h e 30 min
Valor calórico da porção – 153,05 kcal
Custo total – R\$ 0,82

SOPA PROTÉTICA

INGREDIENTES QUANTIDADES

<i>cebola picada</i>	• • • • •	4 colheres (sopa)
<i>alho picado</i>	• • • • •	4 dentes
<i>óleo</i>	• • • • •	2 colheres (sopa)
<i>pés de galinha</i>	• • • • •	400 g
<i>água</i>	• • • • •	o suficiente
<i>trigo para quibe</i>	• • • • •	½ xícara (chá)
<i>abóbora picada</i>	• • • • •	2 xícaras (chá)
<i>alecrim</i>	• • • • •	½ colher (sopa)
<i>serralha picada</i>	• • • • •	2 xícaras (chá)
<i>sal</i>	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no óleo, acrescente os pés de galinha limpos, a água e deixe cozinhar até desmanchar. Desosse os pés de galinha, bata no liquidificador, coe e leve ao fogo. Se necessário, acrescente mais água. Junte o trigo, a abóbora, e cozinhe até ficarem macios. Acrescente o alecrim e, por último, a serralha e o sal. Deixe levantar fervura. Sirva quente.

Dica : Os pés de galinha são ricos em colágeno, bom para pele.

Custo unitário – R\$0,26

Rendimento – 4 porções

Tempo de preparo – 1h

Valor calórico da porção – 339,01 kcal

Custo total – R\$ 1,05

SOPA SABOROSA DE ALFACE

INGREDIENTES QUANTIDADES

<i>alface picada</i>	• • • • •	7 xícaras (chá)
<i>cebola</i>	• • • • •	½ xícaras (chá)
<i>alho</i>	• • • • •	2 dentes
<i>azeite</i>	• • • • •	3 colheres (sopa)
<i>água</i>	• • • • •	1 litro
<i>batata picada</i>	• • • • •	2 xícaras (chá)
<i>bacon picado</i>	• • • • •	80 g
<i>óleo</i>	• • • • •	1 colher (sopa)
<i>sal</i>	• • • • •	a gosto

MODO DE PREPARO

Lave a alface e reserve. Doure a cebola e o alho no azeite e acrescente a alface. À parte, coloque em uma panela a água e a batata para cozinhar. Quando estiver cozida, bata no liquidificador. Reserve. Acrescente a alface refogada e bata novamente. Frite o bacon no óleo e acrescente à sopa. Sirva quente.

Dica : A batata pode ser substituída por mandioca, cará ou inhame.

Custo unitário – R\$ 0,18

Rendimento – 4 porções

Tempo de preparo – 30 min

Valor calórico da porção – 367,74 kcal

Custo total – R\$0,74

FEIJÃO TROPEIRO DE SOJA

INGREDIENTES      QUANTIDADES

Soja em grão	• • • • •	3 xícaras (chá)
Linguiça fresca	• • • • •	500g
Toucinho defumado picado	• • • • •	1 xícara (chá)
Cebola picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • •	2 dentes
Ovo cozido picado	• • • • •	3 unidades
Farinha de mandioca	• • • • •	1 xícara (chá)
Sal	• • • • •	a gosto
Salsa	• • • • •	3 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Coloque a soja em água e ferva por 5 minutos. Escorra e cozinhe em outra água por aproximadamente 20 minutos. Escorra novamente e reserve. Afervente a linguiça, corte em cubos e reserve. À parte, doure o toucinho e acrescente a cebola e o alho. Junte a linguiça, a soja, os ovos e a farinha de mandioca. Verifique o sal e salpique a salsa.

Dica: A soja é a melhor fonte de proteína vegetal.

Custo Unitário - R\$ 0,83
Rendimento - 8 porções
Tempo de Preparo - 1h
Valor Calórico da Porção - 533,32 Kcal
Custo Total - R\$ 4,99

POLPETTONE COM MANDIOCA

INGREDIENTES      QUANTIDADES

Polpettone:

Carne moída	• • • • •	500 g
Cebola picada	• • • • •	1 xícara (chá)
Alho	• • • • •	3 dentes
Sal	• • • • •	1 colher (sobremesa)

Molho:

Cebola picada	• • • • •	1 xícara (chá)
Óleo	• • • • •	1 colher (sopa)
Água	• • • • •	3 xícaras (chá)
Caldo de carne	• • • • •	1 tablete
Colorau	• • • • •	1 colher (chá)
Sal	• • • • •	a gosto

Montagem:

Mandioca (rodela grossas)	• • • • •	10 xícaras (chá)
Tomate (rodela)	• • • • •	2 xícaras (chá)
Cebola (rodela)	• • • • •	1 xícara (chá)
Talos de agrião picados	• • • • •	1 xícara (chá)
Salsa		1 colher (sopa)

MODO DE PREPARO

Para o polpettone, junte a carne, a cebola, o alho e o sal. Amasse muito bem, modela-os e reserve. Para o molho, doure a cebola no óleo, acrescente a água, o caldo de carne e o colorau. Verifique o sal e reserve. Para a montagem, cubra o fundo de um refratário com a mandioca, em seguida o tomate, a cebola, os talos de agrião, os polpettones e a salsa. Repita as camadas terminando com os polpettones. Coloque o molho, cubra com papel-alumínio e deixe cozinhar até que a mandioca e a carne estejam cozidas.

Custo Unitário - R\$ 0,36
Rendimento - 10 porções
Tempo de Preparo - 1h 30min
Valor Calórico da Porção - 276,54 Kcal
Custo Total - R\$ 3,61

Dica: A mandioca de boa qualidade tem sua polpa isenta de fibras azuladas.

ROLINHOS DE LINGUIÇA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de banana-nanica	• • • • •	2 unidades
Linguiça fresca	• • • • •	400 g
Leite	• • • • •	½ xícara (chá)
Ovo	• • • • •	1 unidade
Sal	• • • • •	a gosto
Farinha de trigo	• • • • •	1 xícara (chá)
Óleo para fritar	• • • • •	1 xícara (chá)
Salsa	• • • • •	2 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Corte as cascas de banana no sentido do comprimento, obtendo 16 tiras. Corte as linguiças em rodela, na largura das cascas de banana. Enrole cada pedaço de linguiça nas cascas de banana, prendendo-as com o auxílio de um palito. Reserve. Em um recipiente, misture o leite, o ovo batido, o sal e a farinha de trigo. Passe os rolinhos de linguiça nesse creme e frite-os em óleo quente. Salpique a salsa e sirva

Custo Unitário - R\$ 0,63

Rendimento - 4 porções

Tempo de Preparo - 40 min.

Valor Calórico da Porção - 557,77 Kcal

Custo Total - R\$ 2,51

Dica: A soja é a melhor fonte de proteína vegetal.

SARDINHAS COM VIRADO DE TALOS DE COUVE

INGREDIENTES QUANTIDADES

Sardinha fresca e limpa	• • • • •	500 g
Limão	• • • • •	1 unidade
Alho picado	• • • • •	1 dente
Sal	• • • • •	a gosto
Cebola picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • •	2 dentes
Óleo	• • • • •	2 colheres (sopa)
Talos de couve picados	• • • • •	2 xícaras (chá)
Água	• • • • •	½ xícara (chá)
Farinha de milho	• • • • •	1 ½ xícara (chá)
Sal	• • • • •	a gosto
Tomate picado sem sementes	• • • • •	½ xícara (chá)
Cebola picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Salsa picada	• • • • •	2 colheres (sopa)
Azeite	• • • • •	2 colheres (sopa)
Vinagre	• • • • •	1 colher (sopa)
Sal	• • • • •	a gosto
Azeitonas pretas	• • • • •	¼ xícara (chá)
Ovo cozido	• • • • •	1 unidade

MODO DE PREPARO

Tempere a sardinha com o limão, o alho e o sal. Reserve. Doure a cebola e o alho no óleo, junte os talos de couve e cozinhe com a água até ficar macio. Acrescente a farinha de milho e misture bem. Verifique o sal. Em um refratário, coloque este virado, disponha as sardinhas, cubra com papel de alumínio e leve ao forno para cozinhar. Misture o tomate, a cebola, a salsa, o azeite, o vinagre e verifique o sal. Reserve. Quando a sardinha estiver cozida, retire do forno, espalhe o vinagrete e decore com as azeitonas e o ovo cozido.

Custo Unitário - R\$ 0,58

Rendimento - 6 porções

Tempo de Preparo - 1h 30min

Valor Calórico da Porção - 278,06 Kcal

Custo Total - R\$ 3,48

Dica: Esta preparação pode ser refrigerada e servida como entrada fria.

CUSCUZ DE VERDURA

INGREDIENTES QUANTIDADES

Óleo	• • • • • •	3 colheres (sopa)
Cebola picada	• • • • • •	4 colheres (sopa)
Alho picado	• • • • • •	2 dentes
Couve manteiga picada	• • • • • •	2 xícaras (chá)
Espinafre picado	• • • • • •	1 xícara (chá)
Acelga picada	• • • • • •	4 xícaras (chá)
Agrião picado	• • • • • •	2 xícaras (chá)
Folhas de couve flor picadas	• • • • • •	1 xícara (chá)
Tomate picado	• • • • • •	3 xícaras (chá)
Sal	• • • • • •	a gosto
Salsa picada	• • • • • •	3 colheres (sopa)
Água	• • • • • •	4 xícaras (chá)
Farinha de milho	• • • • • •	4 xícaras (chá)
Azeite	• • • • • •	2 colheres (sopa)

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, junte as verduras e o tomate. Salgue a gosto, acrescente a salsa e a água. Deixe levantar fervura. Acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Depois de cozido, despeje em refratário e regue com azeite.

Dica: pode ser servido quente ou frio.

FLAN NEVADO COM CHOCOLATE

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de Melancia (branca)	• • • • •	2 xícaras (chá)
Leite	• • • • •	2 xícaras (chá)
Amido de Milho	• • • • •	2 colheres (sopa)
Açúcar	• • • • •	1 xícara (chá)
Calda:		
Margarina	• • • • •	1 colher (sopa)
Achocolatado	• • • • •	½ xícara (chá)
Leite	• • • • •	1 xícara (chá)

MODO DE PREPARO

Ferva a soja na água por 10 minutos, bata no liquidificador e peneire. Em uma panela, coloque o resíduo da soja com os demais ingredientes. Misture muito bem e leve ao fogo. Quando desgrudar do fundo da panela, retire do fogo e deixe esfriar. Modele os docinhos e passe-os no açúcar.

Obs.: Se desejar enriquecer o doce, acrescente 1 xícara (chá) de leite em pó.

Dica: A soja auxilia no controle do nível de colesterol sanguíneo.

Custo Unitário - R\$ 0,10
Rendimento - 17 porções
Tempo de Preparo - 50min.
Valor Calórico da Porção - 124,65 kcal
Custo total - R\$ 1,71

GELATINA DE CASCAS E TALOS

INGREDIENTES QUANTIDADES

Casca de abóbora	• • • • •	¼ xícaras (chá)
Casca de chuchu	• • • • •	¼ xícaras (chá)
Talos de brócolis picados	• • • • •	¼ xícaras (chá)
Talos de couve-flor picados	• • • • •	¼ xícaras (chá)
Água	• • • • •	2 xícaras (chá)
Leite em pó	• • • • •	1 xícara (chá)
Canela em casca	• • • • •	2 unidades
Gelatina de uva	• • • • •	1 caixa

MODO DE PREPARO

Corte as cascas e talos em pedaços bem pequenos e cozinhe com a água, o leite em pó e a canela. Quando estiverem macios, separe da parte líquida e meça o líquido, que sobrou. Reserve. Faça a gelatina conforme especificação da caixa, utilizando o líquido reservado. Acrescente as cascas cozidas, coloque em taças e leve para gelar.

Dica: O teor de fibras da preparação contribui para o bom funcionamento do organismo.

Custo Unitário - R\$ 0,20
Rendimento - 6 porções
Tempo de Preparo - 30min
Valor Calórico da Porção - 130,02 Kcal
Custo Total - R\$ 1,18