



# MENU

## **Planejamento de refeições em tempos de COVID-19**

*Qualidade, economia e sustentabilidade*

ORGANIZADORES  
Daniela Alves Silva

Oscar Geovanny Enriquez Martinez  
Erika Madeira Moreira da Silva  
Maria del Carmen Bisi Molina

Daniela Alves Silva  
Oscar Geovanny Enriquez Martinez  
Erika Madeira Moreira da Silva  
Maria del Carmen Bisi Molina  
(organizadores)

Planejamento de refeições em tempos de COVID-19:  
qualidade, economia e sustentabilidade

1ª ed.

Piracanjuba  
Editora Conhecimento Livre  
2020

1ª ed.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

Silva, Daniela Alves (*et. al*)

S586p Planejamento de refeições em tempos de COVID-19: qualidade, economia e sustentabilidade. / Daniela Alves Silva. – Piracanjuba-GO: Editora Conhecimento Livre, 2020.

871 f.: il.

DOI: 10.37423/2020.a38

ISBN: 978-65-86072-48-8

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

1. COVID-19. 2. Receitas 3. Nutrição. I. Silva, Daniela Alves. II. Título.

CDU: 613

<https://doi.org/10.37423/2020.a38>

**O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.**

# EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

## Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dr. Anderson Reis de Sousa

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre  
Piracanjuba-GO  
2020

# Sumário



	<b>Página</b>
<b>Capítulo 1.</b> O cuidado com a alimentação em tempos de COVID-19 .....	<b>1</b>
<b>Capítulo 2.</b> Cardápio: combinando os alimentos de diferente grupos .....	<b>10</b>
<b>Capítulo 3.</b> Aproveitamento integral e redução no desperdício de alimentos.....	<b>36</b>
<b>Capítulo 4.</b> Receitas culinárias .....	<b>47</b>

# Prefácio



A alimentação saudável e acessível a todos é essencial para prevenção de doenças, manutenção e recuperação da saúde. Diante da pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), cuidados específicos com a saúde e hábitos de vida devem ser repensados. Embora sem relação direta com a COVID-19, uma alimentação equilibrada em energia e nutrientes auxilia no funcionamento do organismo e do sistema imunológico.

A Organização Mundial da Saúde recomenda o distanciamento social como uma das estratégias para diminuir a velocidade de transmissão da doença. Diante desse cenário, estão sendo necessárias adaptações em nossas rotinas e atividades de vida diária, especialmente no que diz respeito à alimentação. Podemos fazer desse momento uma oportunidade para planejar e preparar melhor as nossas refeições, aproveitando ao máximo os alimentos disponíveis. Assim, é possível economizar e comer bem ao mesmo tempo, além de incorporar hábitos alimentares saudáveis no nosso dia a dia.

Nesta publicação abordaremos orientações gerais para o planejamento de uma alimentação saudável e acessível, contendo alimentos que podem contribuir para o bom funcionamento do sistema imunológico. Serão apresentadas, ainda, estratégias para a redução do desperdício de alimentos e dos gastos com a alimentação.

A presente proposta foi estruturada considerando o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, e o Guia para uma Alimentação Saudável em tempos de COVID-19, da Associação Brasileira de Nutrição, fontes seguras de informação para toda a população.

É importante lembrar que a aquisição, preparo e conservação dos alimentos, deve levar em conta as boas práticas de higiene para evitar a contaminação e a ocorrência de doenças transmitidas por alimentos. A alimentação de qualidade deve ser segura, saudável e estar disponível para todos. Assim, aproveite as orientações e inove na sua alimentação para obtenção dos melhores resultados.

Boa leitura!

# CAPÍTULO 1

## *O cuidado com a alimentação em tempos de COVID-19*



*Daniela Alves Silva, Maria del Carmen Bisi Molina, Raysa Luz de Souza, Erika Madeira Moreira da Silva.*

A pandemia da COVID-19 trouxe mudanças importantes na rotina das famílias e populações de todo o mundo. Distanciamento social, restrição de contato físico, medidas rigorosas de higienização e cuidados com os hábitos de vida e saúde se tornaram essenciais.

A nova configuração de vida das pessoas traz inúmeras preocupações relacionadas à saúde e à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), que pode ser entendida como:

**SAN:** realização do direito de todos ao **acesso** permanente e regular a alimentos de **qualidade**, em **quantidades** suficientes e que não comprometa o acesso a outras necessidades essenciais como de moradia e saúde.

Sabemos ainda que o hábito alimentar é influenciado por diferentes fatores, tais como os culturais, sociais, econômicos, religiosos, psicológicos e preferências individuais. Assim, diante da convivência com o novo coronavírus (SARS-CoV-2), reconhecemos que a SAN poderá ser afetada por uma série de situações, como as listadas abaixo.

- Perda ou incerteza do emprego, redução da renda e aumento dos preços de itens básicos são fatores que comprometem o acesso aos alimentos.
- Sentimentos de medo e insegurança quanto à disponibilidade de alimentos podem levar à compra exagerada e favorecer o aumento dos preços, distribuição desigual de produtos ou até mesmo o consumo excessivo.
- Realização de trabalho em *home office* pode levar ao consumo alimentar excessivo, especialmente de alimentos com elevada densidade energética (doces e bebidas açucaradas, chocolates, biscoitos, entre outros).



- Maior tempo de tela (celulares, televisão, computadores), além de reduzir a prática de atividade física, coloca os expectadores mais expostos à publicidade de alimentos, o que pode favorecer o consumo excessivo de alimentos calóricos e ricos em açúcar, gordura e sal.
- Preferência por alimentos industrializados e/ou prontos para consumo, devido à maior durabilidade e praticidade, levando ao consumo excessivo de calorias e a uma dieta pobre em vitaminas, minerais e fibras.

### POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DAS SITUAÇÕES DESCRITAS:

-Mudança de peso

- Deficiência de nutrientes

-Agravamento de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, hipertensão arterial e obesidade.




### **Assim:**

- *O governo deverá traçar estratégias para garantir a segurança alimentar das famílias.*
- *É importante adotar uma alimentação adequada e equilibrada em calorias, que contenha diferentes componentes, como carboidratos, proteínas e lipídios, além de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.*
- *Deve-se dar atenção para a qualidade dos alimentos comprados e consumidos no dia a dia.*

## CUIDADOS GERAIS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

- 1 Baseie sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Evite alimentos ultraprocessados.

**Entenda a diferença:**

		
<b>IN NATURA</b> Abacaxi fresco	<b>PROCESSADO</b> Abacaxi em calda	<b>ULTRAPROCESSADO</b> Suco de caixinha de abacaxi

- 2 Escolha comprar e consumir alimentos variados, criando alternativas saudáveis, diversificadas, saborosas e sustentáveis para as suas refeições.

### **Inclua alimentos dos diferentes grupos.**

Ex.: grãos, raízes, tubérculos, verduras, legumes, frutas, leite, ovos e carnes.



### **DICA:**

*Compre uma quantidade menor de um único alimento e opte por mais variedade nos itens.*

### **Diversifique os alimentos dentro de cada grupo.**

Ex.: feijão, lentilha, arroz, milho, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes, entre outros.

**CUIDADOS GERAIS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

**3** Faça uma lista dos alimentos disponíveis em casa (armazenados nos armários e na geladeira), agrupando-os por tipos, como grãos, farinhas, verduras, legumes, frutas, entre outros.



**DICA:** Anotar a data de validade dos alimentos embalados e observações importantes (ex.: mamão verde, banana madura.) ajudará na melhor visualização dos produtos que devem ser utilizados imediatamente.

**4** Planeje o cardápio da semana, com antecedência e inclua, prioritariamente, preparações que contenham como ingredientes os alimentos presentes na sua lista. Após, lembre-se de contemplar opções de alimentos que resistam por mais tempo no armazenamento.

**DICAS:**

1. Caso tenha bananas muito maduras na sua despensa utilize-as para preparar um bolo que poderá ser incluído no cardápio do café da manhã ou dos lanches.



2. Bananas e outras frutas que estão muito maduras: corte-as em pedaços médios e congele-as. Assim que possível, utilizando um processador ou liquidificador bata as frutas de preferência e faça deliciosos gelatos caseiros.



3. Consulte materiais disponíveis e sites da internet para buscar receitas de preparações culinárias e inovar o seu cardápio.



OBS: No capítulo 4 desta publicação, traremos algumas opções de receitas . Recomendamos, ainda, acessar o link a seguir, escolher e testar diferentes receitas - “Nutribook Receitas Práticas e Saudáveis – sugestões de preparações”.

### **CUIDADOS GERAIS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

**5** Elabore uma lista de compras contendo o restante dos itens que precisam ser adquiridos para o cumprimento do cardápio planejado para as suas refeições.



**DICA:** *Compre apenas o que você precisa, considerando a quantidade de alimento adequada para consumo por sua família. Pense em você e no seu próximo.*

**6** Ao comprar alimentos industrializados que sejam necessários, opte por àqueles que tenham um prazo de validade mais longo.

**7** Siga as orientações de higiene na compra e no armazenamento dos alimentos, como as apresentadas a seguir.

- No local de compra, evite pegar alimentos que não irá levar.
- Adquira apenas produtos dentro do prazo de validade, em embalagens íntegras e na temperatura adequada de armazenamento (frescos em temperatura ambiente, resfriados em geladeiras e os congelados em *freezers*).
- Não pague por um alimento no qual você considera estar com um preço abusivo. Espere mais um pouco e, em outro momento, vá até outro local de compra. Enquanto isso, substitua o alimento por outro semelhante em sua utilização.
- Dê preferência às sacolas retornáveis e de uso individual, bem como aos carrinhos de compra. Ao chegar em casa, higienize-os com álcool 70% para a próxima utilização.
- Ao chegar do supermercado/mercearia, deixe as compras em um local próprio, podendo ser uma área de serviço, uma bancada ou até uma mesa. Lembre-se sempre de higienizar, com um pano limpo e álcool 70%, as superfícies onde ficaram os alimentos/produtos que vieram do mercado.

### **CUIDADOS GERAIS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

- Permaneça com sua máscara enquanto higieniza e organiza suas compras.
- As embalagens dos alimentos que não requerem refrigeração ou congelamento, poderão ser higienizadas com um spray contendo álcool 70% e um pano limpo, próprio para essa atividade.
- As embalagens que serão armazenadas em geladeiras ou congelador/freezer (como garrafas de vidro, potes de plástico, caixas *tetrapack* – leites, sucos, néctares – sacolas de carnes congeladas e outras embalagens) poderão ser higienizadas em água corrente com sabão/detergente neutro e uma esponja macia, própria para esta atividade.
- Embalagens de queijos e frios deverão ser removidas imediatamente e os alimentos dispostos em recipientes próprios e limpos, dentro da geladeira ou congelador/freezer.
- Alimentos *in natura* (frescos), em especial folhosos e alimentos com casca fina, deverão ser armazenados em gaveta própria, devidamente higienizada com álcool 70 %. Utilizar estes alimentos o quanto antes lembrando sempre de lavá-los em água corrente e higienizá-los antes do consumo ou do preparo (ver orientações sobre higienização de alimentos no capítulo 2, página 25).
- Alguns alimentos frescos que contenham cascas mais grossas e que estejam inteiros, poderão ser lavados em água corrente com sabão neutro, antes de serem armazenados na geladeira. É o caso de melões, melancias, laranjas, tangerinas, chuchus, abacates, e outros alimentos que sigam esta mesma condição. Entretanto, é importante não armazená-los na mesma gaveta que os alimentos que ainda não foram higienizados.
- Todos os alimentos/produtos devem ser armazenados de tal forma a colocar mais à frente, os produtos que irão vencer primeiro. Para os alimentos *in natura*, utilizar primeiro àqueles que estão mais maduros.

**CUIDADOS GERAIS PARA UMA BOA ALIMENTAÇÃO**

- 8 Prepare refeições que proporcionem prazer, bem-estar e equilíbrio no seu dia a dia. Chame os filhos e familiares para cozinhar juntos. Busque receitas com avós e recupere suas tradições familiares.



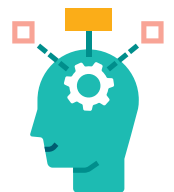
- 9 Pesquise e invente novas receitas com menos sal e açúcar. Prepare em casa o que costuma comprar pronto, como molho de tomate, pão, temperos, lasanha, pizza, caldos prontos, etc.



*DICA: Utilize o sal de ervas em suas preparações. Prepare pães caseiros e caldos naturais. (consulte algumas receitas no capítulo 4).*



- 10 Seja crítico quanto a mensagens e dados sobre alimentação e dietas milagrosas. Neste momento, há muitas informações e publicidade de alimentos e produtos que prometem cura ou prevenção. Também precisamos ficar atento à “indústria do saudável”.



**DICA:** A alimentação saudável depende de uma diversidade alimentar, não de supostos superalimentos isolados. Assim, a utilização de alimentos com diferentes características e composição nutricional é a estratégia que permite suprir as necessidades do organismo.

# Bibliografia Consultada

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19: Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>>. Acesso em: 17 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Qual o papel de uma alimentação adequada e saudável durante a pandemia de COVID?. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-elhor/qual-o-papel-de-uma-alimentacao-adequada-e-saudavel-durante-a-pandemia-de-covid>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Das prateleiras à mesa: guia prático de como manusear e utilizar os alimentos de forma adequada. Disponível em: <<https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/das-prateleiras-a-mesa-guia-pratico-de-como-manusear-e-utilizar-os-alimentos-de-forma-adequada>>. Acesso em: 20 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira – 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: <http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2020.

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. Recomendações do CFN - Boas práticas para a atuação do nutricionista e do técnico em nutrição e dietética durante a pandemia do novo coronavírus. Disponível em: <[https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota\\_coronavirus\\_3-1.pdf](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/03/nota_coronavirus_3-1.pdf)>. Acesso em: 20 abr. 2020.

LEÃO, M. et al. O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional. Brasília: Abrandh, 2013.

OLIVEIRA, T.C.; ABRANCHES, M.V.; LANA, R.M. (In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 36, n. 4, 2020, p. 5-6, 2020.

# CAPÍTULO 2

## *Cardápio: combinando os diferentes grupos de alimentos*



*Daniela Alves Silva, Oscar Geovanny Enriquez Martinez, Erika Madeira  
Moreira da Silva, Loise Nascimento dos Santos, Lívia Bollis Campagnaro,  
Michelly de Araújo Marques, João Felipe de Almeida Fonseca.*



Diante das medidas recomendadas para conter a COVID-19, o planejamento das refeições se torna ainda mais importante na organização das atividades que envolvem desde a compra dos alimentos até o preparo das refeições. A partir desse planejamento será possível determinar os dias para realização das compras, fazer um orçamento médio do que será gasto, estabelecer estratégias adequadas de armazenamento dos produtos e priorizar o consumo variado e equilibrado de alimentos.

Conforme dito anteriormente, o cardápio será um aliado no planejamento das refeições e, dentro deste contexto, pode ser entendido como:

### **CARDÁPIO**

Lista de alimentos/preparações que irão compor cada refeição do dia.

Para a elaboração de cardápios, sugere-se levar em conta as 4 leis da alimentação: quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

#### **1.QUANTIDADE**

Deve ser suficiente para atender as necessidades dos indivíduos.

#### **2.QUALIDADE**

O cardápio deve ser o mais completo possível para fornecer os nutrientes essenciais para o corpo.

#### **3.HARMONIA**

Equilíbrio na distribuição de alimentos e nutrientes, com proporção adequada dos grupos de alimentos

#### **4.ADEQUAÇÃO**

Atender as necessidades do organismo e de cada indivíduo, ciclos da vida, estado fisiológico e de saúde.

Assim, o quadro 1 é uma sugestão de estruturas de cardápios, baseadas nas leis da alimentação, com exemplos de alguns alimentos que poderão compor as refeições.

**Quadro 1.** Tipo e composição de refeições, com um exemplo de cardápio.

PEQUENA REFEIÇÃO Café da Manhã e Lanches		GRANDE REFEIÇÃO Almoço e Jantar	
Fruta ou suco de fruta	Mamão	Saladas (verduras e legumes)	Beterraba ralada e Alface lisa
Pão ou substituto (mandioca, milho, batata doce)	Pão integral	Carne ou substituto (ovo, soja grão de bico, lentilha)	Carne de Panela ou Omelete de legumes
Fonte protéica (leite, queijo, ovos)	Ovos mexidos	Cereais, raízes, tubérculos, farinhas	Purê de abóbora
Fonte lipídica (manteiga, requeijão)	Manteiga	Arroz e Feijão	Arroz integral e Feijão carioquinha
Bebida quente (chá, café)	Café	Frutas da época	Mexerica

Conforme orientações acima, notamos que é fundamental incluir alimentos de diferentes grupos nos cardápios. Dessa forma, nos quadros abaixo serão apresentados exemplos de classificação e possíveis formas de utilização dos alimentos mais comuns nas refeições do brasileiro.

**Quadro 2.** Características e tipos de preparações com base em cereais.

**1.CEREAIS**

**NUTRIENTES PRINCIPAIS**

Carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais.

**IMPORTÂNCIA**

Fornece energia para o funcionamento do nosso organismo.

**ARROZ**

Alimento tradicional no prato brasileiro (mistura de arroz e feijão).

**Forma de apresentação:** grãos, flocos e farinha.

**Preparações salgadas:** cozido, pode ser combinado com outros alimentos vegetais (legumes, verduras) e/ou de origem animal.

**Preparações doces:** arroz doce ou arroz de leite.

**MILHO**

Alimento versátil consumido na forma de espiga cozida ou como ingrediente de pratos diversos.

**Forma de apresentação:** espigas, flocos, farinha, canjiquinha e conservas.

**Preparações salgadas:** cremes, sopas, cozido em espiga e outras.

**Preparações doces:** canjica de milho, mungunzá, mingaus, pamonha e curau.

**Farinha de milho, fubá, canjiquinha:** utilizada no preparo de angu, farofa, bolo, polenta, sopas e outras.

**TRIGO**

Alimento consumido no Brasil, principalmente, na forma de farinha.

**Forma de apresentação:** farinha, grão e trigoilho.

**Preparações salgadas:** macarrão, pães, tortas, panquecas, tabule e quibe.

**Preparações doces:** bolos, tortas.

**AVEIA**

Alimento consumido no Brasil, principalmente, na forma de farinha, flocos e farelo.

**Forma de apresentação:** flocos, farinha e farelo.

**Preparações salgadas:** massas diversas.

**Preparações doces:** bolos, tortas, biscoitos, *muffins* e mingaus.

### **ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DOS CEREAIS NOS CARDÁPIOS:**

- Procure variar os tipos e as preparações à base de cereais no seu cardápio para melhorar o consumo de nutrientes.
- Incorpore as formas integrais de cereais na sua alimentação (ex.: arroz integral, farinha de trigo integral). O arroz parboilizado também é uma boa opção.
- Prefira os cereais e preparações na forma *in natura* ou minimamente processadas (ex.: pães e massas caseiras).
- Caso adquira produtos processados (ex.: pães), faça a leitura atenta dos rótulos. Escolha aquele com menor número de ingredientes e os que contenham componentes com nomes familiares e comumente usados em preparações culinárias. Conheça o alimento que está comprando e consumindo.
- Separe o espaço adequado para o armazenamento. Os cereais pouco perecíveis podem ser armazenados em temperatura ambiente e por um período mais longo (consulte a validade do produto).
- Teste e inclua novas receitas ao longo da semana.

*OBS: No capítulo 4 desse material serão apresentadas algumas receitas culinárias.*

**Quadro 3.** Características e tipos de preparações à base de raízes e tubérculos.

**2. RAÍZES E TUBÉRCULOS**

**NUTRIENTES PRINCIPAIS**

Carboidratos, fibras, vitaminas e minerais.

**IMPORTÂNCIA**

Fornece energia para o funcionamento do nosso organismo.

**BATATA**

ex.: inglesa, doce, baroa

Alimento versátil e ingrediente de preparações diversas.

**Forma de apresentação:** *in natura*, flocos e fécula.

**Preparações salgadas:** cozidas, sopas, escondidinhos, purês.

**Preparações doces:** bolos, biscoitos, em especial, feitos com batata-doce.

**MANDIOCA**

Alimento consumido no café da manhã, almoço e jantar do brasileiro.

**Forma de apresentação:** *in natura*, farinhas e fécula.

**Preparações salgadas:** cozida, sopas, escondidinhos, tapioca, crepioca, pão de queijo, purês.

**Preparações doces:** pudim, bolos.

**Farinha de mandioca:** utilizada no preparo de farofa, feijão tropeiro.

**INHAME**

Alimento consumido no Brasil, principalmente, em preparações de almoço e jantar.

**Forma de apresentação:** *in natura* e farinha.

**Preparações salgadas:** cozido, ensopado, purês.

**Preparações doces:** sucos, brigadeiros, batidos com frutas.

### ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS NOS CARDÁPIOS:

- Procure variar os tipos e preparações à base de raízes e tubérculos no seu cardápio para melhorar o consumo de nutrientes.
- Diversifique as formas de preparo dos alimentos e dê preferência para cozidos, assados, ensopados e purês.
- No caso de produtos processados (ex.: massa para tapioca, farinhas), faça a leitura atenta dos rótulos e escolha aquele com menor número de ingredientes e os que contenham componentes com nomes familiares e comumente usados em preparações culinárias. Conheça o alimento que está comprando e consumindo.
- Separe o espaço adequado para o armazenamento. As raízes e tubérculos podem ser armazenadas em temperatura ambiente, porém se forem armazenadas sob refrigeração resistem por um período maior.
- Para agilizar o preparo e aumentar o tempo de armazenamento, descasque os alimentos e congele.



#### **Dica para congelar mandioca e inhame:**

- Após descascar os alimentos, corte-os em cubos médios ou do tamanho de sua preferência.
- Coloque-os dentro de um pote próprio para congelamento e acrescente água o suficiente para cobrir. Congele imediatamente.
- No momento do uso, utilize a mesma água que foi congelada com o alimento.

**OBS:** Para congelamento de batatas, aplique a técnica de branqueamento descrita na página 25 desse material.

**Quadro 4.** Características e tipos de preparações à base de leguminosas.

**3.LEGUMINOSAS**

**NUTRIENTES PRINCIPAIS**

Proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, minerais (ferro, zinco e cálcio) e antioxidantes.

**IMPORTÂNCIA**

Atuam como construtoras, promovendo crescimento e restauração dos tecidos do nosso corpo e no sistema imunológico.

**FEIJÃO**

ex.: preto, carioquinha, vermelho, azuqui, fradinho, verde, branco.

Alimento tradicional no prato brasileiro (mistura de arroz e feijão).  
**Forma de apresentação:** seco e em conserva.  
**Preparações salgadas:** saladas, feijão cozido, tutu, feijão tropeiro, feijoada, acarajé, bolinho, hambúrguer.  
**Preparações doces:** biscoitos, bolos, brigadeiros.

**ERVILHA**

Alternativa para substituição do feijão e ingrediente de outras preparações.  
**Forma de apresentação:** seca e em conserva.  
**Preparações salgadas:** saladas, sopas, purês, hambúrguer, bolinho, pasta.

**LENTILHA**

Alternativa para substituição do feijão e ingrediente de outras preparações.  
**Forma de apresentação:** seca e em conserva.  
**Preparações salgadas:** saladas, sopas, purês, hambúrguer, bolinho, pasta.

**GRÃO DE BICO**

Alternativa para substituição do feijão e ingrediente de outras preparações.  
**Forma de apresentação:** seco e em conserva.  
**Preparações salgadas:** saladas, sopas, tortas, purês, hambúrguer, bolinho, pasta.

**SOJA**

Alternativa para substituição do feijão e ingrediente de outras preparações.  
**Forma de apresentação:** seco, proteína texturizada, tofu.  
**Preparações salgadas:** saladas, tortas, estrogonofe, hambúrguer, bolinho.

**ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS LEGUMINOSAS NOS CARDÁPIOS:**

- Contemple os diferentes tipos e preparações diversificadas à base de leguminosas no cardápio para proporcionar novos sabores e variedade na sua alimentação.
- Prefira as versões na forma “seca” e evite adquirir conservas.
- Monitore a validade dos produtos no momento da compra e durante o armazenamento.
- Evite estocar grandes quantidades, pois o longo tempo de armazenamento pode comprometer a qualidade e aumentar o tempo de cozimento.
- Economize incluindo as leguminosas combinadas com os cereais como fontes de proteína no cardápio. Ex.: o tradicional arroz e feijão.
- Inclua esses alimentos em diferentes preparações: saladas, sopas, massas, recheios, entre outras.
- Antes do cozimento, faça o remolho dos grãos, para facilitar a absorção de nutrientes, reduzir o tempo de cozimento e o gasto com gás de cozinha.

**Como fazer o remolho das leguminosas:**

**1.** Em uma vasilha, coloque os grãos e cubra-os com água. Armazene a vasilha na geladeira por, no mínimo, 8 horas.

*OBS: neste tempo é sugerido trocar a água, ao menos uma vez.*

**2.** Descarte toda a água que ficou na vasilha.

**3.** Transfira os grãos para a panela e acrescente água para o cozimento.



### **ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS LEGUMINOSAS NOS CARDÁPIOS:**

- Cozinhe as leguminosas utilizando a panela de pressão para agilizar o processo.
- Cozinhe maiores quantidades de uma vez, separe e armazene as porções no congelador para o uso em preparações ao longo da semana. Assim, você aliará praticidade e economia ao reduzir o gasto com gás de cozinha.
- Utilize apenas temperos frescos como alho, cebola, ervas secas ou frescas. Evite utilizar carnes embutidas e defumadas (linguiças, paio, bacon).
- Uma dica é colocar para cozinhar junto como feijão, pedaços de beterraba ou pedaços de abóbora. Eles elevam o conteúdo nutricional da preparação e conferem um sabor e cor agradáveis.

**Quadro 5.** Características e tipos de preparações à base de hortaliças.

## 4. HORTALIÇAS

### NUTRIENTES PRINCIPAIS

Vitaminas e minerais diversos, fibras e antioxidantes.

### IMPORTÂNCIA

Atuam na regulação do organismo e do sistema imunológico.

### VERDURAS

ex.: acelga, agrião, aipo, alfaces, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, repolho, rúcula, salsa e salsão, taioba.

Hortaliças que se apresentam na forma de folhas flores, botões ou hastes.

**Forma de apresentação:** *in natura*, cortadas, congeladas.

**Preparações salgadas:** saladas cruas, refogadas, assadas, recheios, massas, sopas, pizzas.

**Preparações doces:** sucos.

### LEGUMES

ex.: cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, cebola, tomate, jiló

Hortaliças que se apresentam na forma de frutos, sementes ou partes que se desenvolvem na terra.

**Forma de apresentação:** *in natura*, cortadas, congeladas.

**Preparações salgadas:** saladas cruas, sopas, purês, massas, recheios, pizzas.

**Preparações doces:** sucos.

## ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS NOS CARDÁPIOS:

- Prefira as hortaliças de época e consulte a safra para economizar e adquirir alimentos mais nutritivos e saborosos.

OBS: No quadro abaixo será apresentada a safra de verduras e legumes.

FRACA  MÉDIA  ALTA 

VERDURAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Acelga	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA
Agrião	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA
Alface	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Alho poró	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Almeirão	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Aspargo	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA
Brócolis	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA
Cebolinha	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Chicória	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Coentro	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	FRACA
Couve	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Couve-flor	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA
Espinafre	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Louro	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA
Mostarda	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Nabo	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Rabanete	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	MÉDIA	ALTA	ALTA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	FRACA
Repolho	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Rúcula	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Salsa	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Salsão	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA

FRACA  MÉDIA  ALTA 

LEGUMES	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA
Abobrinha	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA
Alcachofra	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	MÉDIA
Batata Doce	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	MÉDIA	ALTA
Berinjela	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA
Beterraba	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Cenoura	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Chuchu	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA
Cogumelo	ALTA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA
Gengibre	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA
Jiló	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
Mandioca	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Pepino	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA
Pimenta	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA
Pimentão	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA
Quiabo	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA
Tomate	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	FRACA	FRACA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA
Vagem	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	MÉDIA	ALTA	ALTA	ALTA

### ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS NOS CARDÁPIOS:

- Procure variar as verduras e os legumes no seu cardápio para melhorar o consumo de nutrientes.
- Inclua verduras e legumes mais resistentes ao armazenamento no seu cardápio como cenoura, beterraba, abóbora, jiló, repolho, brócolis e couve-flor.
- Inclua alimentos orgânicos, quando possível, pois apresentam melhor valor nutricional e sabor. Você estará contribuindo para o meio ambiente e para a sua saúde, além de colaborar para o desenvolvimento da agricultura local. Frequente feiras livres orgânicas com certificação (produtores certificados) ou compre alimentos com selos de certificação por auditoria ou participativa.
- Faça a higienização correta das verduras e legumes imediatamente após a compra, seguindo as recomendações. OBS: Os mesmos procedimentos devem ser aplicados às frutas.

PASSO 1	PASSO 2	PASSO 3	PASSO 4
Lavar as verduras, folha a folha e os legumes e frutas um a um, sempre em água corrente e potável para eliminar todo resíduo. Retirar também as partes estragadas.	Preparar a solução clorada em um recipiente plástico limpo, OBS.: Veja abaixo como preparar a solução clorada.	Mergulhar as hortaliças e frutas inteiramente na solução clorada e deixá-las imersas por 15 minutos.	Após o tempo de contato recomendado, enxaguar os alimentos em água corrente e potável.

### OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

- Não reutilizar a solução clorada para outros alimentos. Seu uso é único.
- Lembre-se de utilizar sempre utensílios limpos para descascar e/ou picar as hortaliças.

**ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS NOS CARDÁPIOS:****Como preparar a solução clorada com água sanitária**

- Em uma vasilha, coloque 1 colher de sopa (10 mL) de água sanitária (concentração de hipoclorito de sódio de 2 a 2,5%) para cada 1 litro de água potável.

*OBS: Antes de comprar a água sanitária, leia o rótulo e verifique se o produto é indicado para higienização de alimentos. A composição deverá conter apenas cloro e água. O produto não deverá apresentar composto branqueador (exemplo: hidróxido de sódio).*

**Uma outra sugestão para higienização dos alimentos é utilizando bicarbonato de sódio e água oxigenada:**

Em cada 1 litro de água potável, acrescentar 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio e 1 colher de sopa de água oxigenada 10 volumes. Misturar e colocar as hortaliças previamente lavadas em água corrente, por aproximadamente 15 minutos. Enxaguar depois.

- As verduras podem durar mais tempo se forem secas após a higienização e armazenadas em sacos plásticos sem ar ou em recipientes tampados.



**DICA:** Caso tenha em casa, recomenda-se a utilização de centrífugas para saladas. Caso não tenha, seque-as em um pano limpo e seco, que seja de uso único para os alimentos.

- Aplique a técnica do branqueamento para aumentar a durabilidade das hortaliças durante o armazenamento (ver passo a passo abaixo).

### TÉCNICA DE BRANQUEAMENTO DE HORTALIÇAS

1

Lave as hortaliças em água corrente, uma a uma.

2

Corte-as da maneira que for consumi-las, de preferência, cortes uniforme para o branqueamento ocorrer por igual.

3

Em uma panela, ferva água. Após fervura, coloque os alimentos. Dependendo do alimento o processo deve ser feito entre 1 a 5 minutos (ver tabela abaixo).

4

Com ajuda de uma escumadeira ou outro utensílio, retire os alimentos da panela, transferindo rapidamente para outro recipiente com água fria e gelo.

5

Deixe as hortaliças secarem e escorrerem em uma peneira (cerca de 10 minutos).

6

Acomode as hortaliças em potes tampados ou em sacos plásticos próprio para alimentos, completando-os até a borda.

7

Etiquete com o nome do alimento, data de branqueamento e congele.

**Quadro 6.** Tabela de tempo de branqueamento de hortaliças.

HORTALIÇA	TEMPO DE CONTATO NA ÁGUA FERVENTE
Abobrinha ralada	1 a 2 minutos
Ervilha em grão	1,5 a 2,5 minutos
Acelga picada Almeirão picado Brócolis Cenoura picada Cheiro-verde Couve picada Couve chinesa Espinafre picado	2 minutos
Abobrinha picada Aipo (talos picados) Alho-poró (talo) Ervilha em vagem	2 a 3 minutos
Aspargo	2 a 4 minutos, dependendo do tamanho
Abóbora madura picada	3 minutos
Batata Batata-doce, Couve-de-bruxelas	3 a 5 minutos, dependendo do tamanho
Berinjela picada	4 minutos
Cenoura inteira	5 minutos



**Quadro 7.** Características e tipos de preparações à base de frutas.

**5. FRUTAS**

**NUTRIENTES PRINCIPAIS**

Vitaminas e minerais diversos, fibras e antioxidantes.

**IMPORTÂNCIA**

Atuam na regulação do organismo e do sistema imunológico.

Frutas podem ser consumidas nos lanches, ser opção de sobremesa e ingredientes de diversas preparações.

**Forma de apresentação:** *in natura*, desidratada, congelada.

**Preparações salgadas:** saladas, recheios.

**Preparações doces:** sobremesas, bolos, sucos e vitaminas.

**ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS FRUTAS NOS CARDÁPIOS:**

- Procure variar os tipos de frutas no cardápio para melhorar o consumo de nutrientes.
- Prefira alimentos de época e consulte a safra para economizar e adquirir alimentos mais nutritivos e saborosos.

*OBS:* No quadro abaixo será apresentada a safra das frutas.

- Inclua frutas orgânicas, quando possível, pois apresentam melhor valor nutricional, sabor e contribuem para o meio ambiente e a saúde. Colabore para o desenvolvimento da agricultura local.
- Prefira as formas frescas e *in natura* das frutas.
- Inclua frutas com maior durabilidade no seu planejamento como laranja, maçã, limão, goiaba, melão e abacaxi.
- A banana verde poderá ser utilizada no preparo de biomassa, que poderá ser ingrediente de diversas preparações (ver capítulo 4).

FRACA  MÉDIA  ALTA 

FRUTA	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Abacaxi	ALTA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Ameixa	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA
Banana prata	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Caju	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Caqui	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Cereja	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA
Figo	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Goiaba	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Jabuticaba	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Laranja	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Limão	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Maçã	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Mamão	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA
Manga	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA
Maracujá	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA
Melão	MÉDIA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Morango	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Pêra	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Pêssego	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA
Mexerica	FRACA	FRACA	MÉDIA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA
Uva	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	FRACA	MÉDIA

**Quadro 8.** Características e tipos de preparações à base de carnes.

**6. CARNES**

**NUTRIENTES PRINCIPAIS**

Proteínas, vitaminas do complexo B, retinol (forma ativa da vitamina A) e minerais (como ferro, zinco, magnésio).

**IMPORTÂNCIA**

Atuam como construtoras, promovendo crescimento e restauração de tecidos e o funcionamento do sistema imunológico.

**CARNE BOVINA**

Geralmente são muito bem apreciadas pelo brasileiro.  
**Forma de apresentação:** refrigerada, congelada, processada.  
**Preparações salgadas:** ensopadas, cozidas, assadas, grelhadas, molhos (ex.: molho à bolonhesa), recheios e outras.

**CARNE SUÍNA**

Algumas partes são muito bem apreciadas em pratos típicos do Brasil.  
**Forma de apresentação:** refrigerada, congelada, processada.  
**Preparações salgadas:** assadas, cozidas, grelhadas, fritas, como parte de preparações como feijoada, petiscos como torresmo. Muito utilizada para embutidos como socol, presunto e outros.

**AVES**

Fazem parte de pratos tradicionais da culinária brasileira.  
**Forma de apresentação:** refrigeradas, congeladas, processadas.  
**Preparações salgadas:** ensopadas, assadas, cozidas, grelhadas, galinhada, molhos, recheios e outras.

**PESCADOS**

ex.: atum, sardinha, salmão, tilápia, linguado, bacalhau, robalo, dourado, pacu, pintado, caçã, merluza, camarão, siri, polvo, ostras, mariscos.

Peixes são os alimentos mais consumidos dessa categoria.  
**Forma de apresentação:** refrigerados, congelados, processados.  
**Preparações salgadas:** ceviche, sashimi, grelhados, assados ou cozidos com batata e legumes, empanados, ensopados (moqueca), processados como o kani.

**Quadro 8.** Características e tipos de preparações à base de carnes.

## 6. CARNES

### VISCERAS

(todos os animais)

ex.: língua, coração, fígado, mocotó, rabo, moelas.

Apresentam baixo custo e facilidade na aquisição. Vísceras como o fígado apresentam ótimo conteúdo de vitamina A e ferro. Entretanto, elevado conteúdo de gorduras saturadas devendo ser consumidos com moderação (ex.: quinzenalmente ou mensalmente).

**Forma de apresentação:** refrigeradas, congeladas.

**Preparações salgadas:** cozidas, assadas, grelhadas, ensopadas com batata, mandioca ou legumes.

### OUTRAS CARNES

ex.: carneiro, búfalo, rã.

Apresentam elevado custo e se encontram apenas em mercados especializados.

**Forma de apresentação:** refrigeradas, congeladas.

**Preparações salgadas:** cozidas, assadas, grelhadas, ensopadas, fritas. Ex.: carne de rã pode ser utilizada para hambúrguer.

### ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS CARNES NOS CARDÁPIOS:

- Procure variar os tipos de carne para melhorar a quantidade e o consumo de nutrientes.
- Prefira as carnes brancas e os cortes com menor teor de gordura.
- Escolha carnes que tenham uma cor mais viva e brilhante.
- Nos pescados, se atente também para o cheiro característico. Especificamente, nos peixes, atente-se às escamas bem aderidas ao corpo que deve estar bem alinhado e não curvado, olhos brilhantes, guelras vermelhas e cheiro característico.

### ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DAS CARNES NOS CARDÁPIOS:

- No momento da compra de carnes congeladas, observe os sinais de descongelamento (ex.: presença de água na embalagem).
- Para carne moídas, a moagem deve ser feita no ato da compra e na presença do consumidor.
- Organize as carnes por tipo e armazene-as em locais específicos.
- Congele as carnes para aumentar a sua durabilidade (quando possível, não ultrapassar 1 mês de armazenamento para manutenção do conteúdo nutricional).
- Evite congelar carne crua e temperada, pois pode escurecer e alterar o sabor.
- O descongelamento da carne deve ser realizado na geladeira, de forma lenta. Caso queira cozinhar a carne imediatamente, o forno de micro-ondas poderá ser utilizado para o descongelamento.



*Uma dica é deixar a carne descongelando na geladeira à noite para ser preparada pela manhã.*

- Não congele novamente as carnes que já foram descongeladas.
- Faça preparações combinando as carnes com outros alimentos (ex.: batata, mandioca e legumes variados).
- Preparações prontas à base de pescados devem ficar sob refrigeração por até 24 horas. Preparações prontas à base de outras carnes, devem ficar sob refrigeração por até 48 horas.

**Quadro 9.** Características e tipos de preparações à base de ovos.

**7. OVOS**

**NUTRIENTES PRINCIPAIS**

Proteínas, vitamina A, ferro.

**IMPORTÂNCIA**

Atuam como construtores, promovendo crescimento e restauração de tecidos e o funcionamento do sistema imunológico.

**OVOS**

ex.: galinha, codorna, pata.

Alimentos acessíveis, relativamente baratos e muito versátil, utilizado em várias preparações. Bons substitutos das carnes.

**Forma de apresentação:** frescos, desidratados.

**Preparações salgadas:** cozido, mexido, assado, frito, omelete, poché, suflês, crepioca, combinado com legumes, verduras e outros alimentos.

**Preparações doces:** biscoitos, bolos, pudins, quindim, tortas doces.

**ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DOS OVOS NOS CARDÁPIOS:**

- Adquira os ovos com a casca intacta e inteira.
- No ato da compra, verifique a data de validade e consuma os ovos antes do vencimento.
- Utilize recipiente próprio para armazenamento e guarde-os nas primeiras prateleiras da geladeira.
- Os ovos devem ser lavados apenas antes do seu uso.
- Quebre os ovos em um recipiente diferente que será usado para a cocção e verifique se as características próprias estão preservadas (ex: gema centralizada, cor e cheiro característicos).

**Quadro 10.** Características e tipos de preparações à base de laticínios.

## 8. LATICÍNIOS

### NUTRIENTES PRINCIPAIS

Proteínas, cálcio, fósforo, vitaminas A, D, B2 e biotina.

### IMPORTÂNCIA

Atuam como construtores, promovendo crescimento e restauração de tecidos, especialmente ósseo.

### LEITE E IOGURTE

Alimentos comuns no café da manhã do brasileiro e utilizado em diversas preparações.

**Forma de apresentação:** pasteurizados, esterilizados (UHT), em pó.

**Preparações salgadas:** maionese, molhos, cremes.

**Preparações doces:** doce de leite, vitaminas, tortas, arroz doce, cocada, bolos, picolé, pudim, entre outros.

### QUEIJOS

Consumidos, principalmente, como acompanhamento de preparações culinárias.

**Forma de apresentação:** refrigerados, processados.

**Preparações salgadas:** molhos, pizzas e outras massas, recheios, entre outras.

**Preparações doces:** cheesecake, pudim de queijo, queijadinha, bolos.

ex.: minas frescal, mussarela, minas padrão, gorgonzola, ricota, parmesão, curado, provolone, cottage.

## ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DOS LATICÍNIOS NOS CARDÁPIOS:

- Procure incluir diferentes tipos de laticínios no seu cardápio (leite, iogurtes, queijos).
- Prefira leite e derivados com menores quantidades de gorduras e sódio (leite e iogurtes desnatados e queijos brancos, como o do tipo minas frescal, ricota e cottage).
- Leia os rótulos e tenha atenção, especialmente, com a data de validade e a forma de conservação.

### ESTRATÉGIAS PARA UTILIZAÇÃO DOS LATICÍNIOS NOS CARDÁPIOS:

- Caso apresente intolerância à lactose, opte por produtos sem lactose.
- Depois de aberto, conserve todos os laticínios sob refrigeração, pelo prazo indicado nas embalagens.
- Evite consumir bebidas lácteas e iogurtes adoçados e adicionados de corantes e aromatizantes, pois esses são considerados alimentos ultraprocessados. Prefira iogurtes naturais.



**Dica:** *em um liquidificador, bata iogurte natural com frutas frescas ou até mesmo, polpa de frutas congeladas. Adoce à gosto e desfrute!*

- Leites que foram esterilizados (UHT) não precisam de fervura antes do consumo. Para estes leites, também se deve ter cuidado para não aquecer demais para que não haja perda de nutrientes importantes para o organismo.
- Se o consumo de leite for pequeno na sua residência, opte pelas versões em pó (após aberto pode durar até 30 dias).
- Ao adquirir queijos em sacolas, embalagens à vácuo ou em bandejas, transfira-os para recipientes próprios e limpos, mantendo-os refrigerados.



# Bibliografia Consultada

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de covid-19: Disponível em: <<https://www.asbran.org.br/storage/arquivos/guiaCOVID19.pdf>>. Acesso em: 17 abr. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população Brasileira. 2. ed. Brasília, DF : Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população Brasileira: promovendo a Alimentação Saudável. 1. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Disponível em: <[http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos\\_regionais\\_brasileiros.pdf](http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/alimentos_regionais_brasileiros.pdf)>. Acesso em: 18 abr. 2020.

FERNANDES, A.C.; CALVO, M.C.M.; PROENÇA, R.P.C. Técnicas de pré-preparo de feijões em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil. Revista de Nutrição, Campinas, v. 25, n. 2, p. 259-269, 2012.

Secretaria Municipal de Desenvolvimento e Assistência Social. Manual prático para uma alimentação saudável. 3. ed. São Paulo, BR: Imprensa oficial do Estado de São Paulo, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Dieta Saudável. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>>. Acesso em: 19 abr. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Dicas de alimentação e nutrição durante a auto-quarentena. Disponível em :<[covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-selfquarantine](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)>. Acesso em: 18 abr. 2020.

# CAPÍTULO 3

## *Aproveitamento integral e redução no desperdício de alimentos*



*Daniela Alves Silva, Luciana de Almeida Costa, Alice Messias Lourenço, Erika  
Madeira Moreira da Silva.*

A conscientização acerca do aproveitamento integral dos alimentos e da redução do desperdício é fundamental para que seja possível manter um planejamento de refeições saudáveis com economia e ambientalmente sustentável.

Em tempos de pandemia da COVID-19, é ainda mais importante aproveitar as partes dos alimentos que geralmente são descartadas, visto que são fontes de nutrientes que atuam no sistema imunológico. Por exemplo, para verduras, legumes, raízes e tubérculos, é possível utilizar as cascas, talos, folhas e sementes em preparações, e para as frutas, considerar tanto a polpa quanto a casca.

Outro aspecto relevante é a redução do desperdício de alimentos que pode ocorrer em diversas etapas como na produção, transporte, comercialização, preparo e consumo. Cabe ao consumidor, definir as preparações que farão parte da refeição (cardápio, receituários, quantidades), tomar cuidados específicos nos momentos da compra, no armazenamento dos produtos, na elaboração e consumo das refeições.

### **APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS**

O aproveitamento integral dos alimentos inclui a utilização de cascas, talos, sementes e folhas como ingredientes de preparações culinárias. Tais componentes podem apresentar maiores quantidades de vitaminas e minerais do que as partes dos alimentos que costumamos consumir. Além disso, a partir da utilização integral é possível reduzir o desperdício dos alimentos, aumentar o rendimento das preparações e diminuir o custo de preparo.

Um único alimento pode se tornar ingrediente de várias preparações que compõe o cardápio como, por exemplo, o milho como ingrediente do curau. Ao tritura-lo para obter o líquido, pode-se

## Capítulo 3 **Aproveitamento integral e redução no desperdício de alimentos**

aproveitar o resíduo (bagaço), que normalmente jogamos no lixo, para o preparo de bolos. Podemos citar ainda o uso integral do abacaxi, sendo a polpa utilizada para sucos e consumo *in natura*, e a casca empregada na elaboração de sucos, geleias e bolos. A abóbora, por sua vez, pode ter a casca e a polpa como ingredientes de pratos diversos, como sopas e purês, e a semente como opção de aperitivo (consultar receitas no capítulo 4).



Para a utilização integral dos alimentos é de fundamental importância que sejam escolhidos alimentos orgânicos, para que possamos utilizar cascas e talos, com o mínimo de resíduos de pesticidas.

A inclusão de todas as partes dos alimentos nas preparações deve ser aliada a higienização adequada, conforme procedimento descrito no capítulo 2, página 23. Os alimentos devem ser lavados um a um, colocados em água com a solução higienizante (hipoclorito ou bicarbonato + água oxigenada) e enxaguados corretamente.

No quadro 1 estão apresentadas algumas sugestões de preparações baseadas em partes dos alimentos que normalmente são desprezadas.

**Quadro 1.** Formas de inserção de partes dos alimentos nas preparações culinárias.

PARTES	ALIMENTOS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
<b>FOLHAS</b>	Cenoura Brócolis Beterraba Couve Flor Nabo Rabanete	Bolinhos Sopas Saladas Refogados Recheios
<b>CASCAS DE FRUTA</b>	Banana Mexerica Laranja Mamão Maçã Abacaxi Melão Maracujá Goiaba Manga Rabanete	Bolos Caldas Geleias Sucos Chás Água aromatizada Doces
<b>CASCAS DE RAÍZES, TUBÉRCULOS E LEGUMES</b>	Batata inglesa Berinjela Abóbora Pepino Beterraba	Farofas Caldos Sopas Refogados Purês Aperitivo (assadas)
<b>ENTRECASCAS (parte branca)</b>	Melancia Maracujá Melão	Doces Recheios salgados

**Quadro 1.** Formas de inserção de partes dos alimentos nas preparações culinárias.

PARTES	ALIMENTOS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
<b>TALOS</b>	Couve flor Brócolis Beterraba Couve Taioba Salsa Coentro Agrião	Farofas Caldos Sopas Recheios Refogados Purês Patês Feijão
<b>SEMENTE</b>	Abóbora Melão Jaca	Aperitivo (assadas)
<b>RESÍDUO</b>	Bagaço do milho Cascas de frutas Legumes Frutas, amêndoas, raízes e tubérculos	Bolos Pães Doces Patês Extrato vegetal
<b>APARAS</b>	Carnes cruas	Caldo de carne Molhos Sopas Croquetes Recheios

## **REDUÇÃO NO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS**

As possíveis causas do desperdício de alimentos devem ser avaliadas desde as etapas iniciais do planejamento de refeições. A sazonalidade de hortaliças e frutas, os tipos e o grau de perecibilidade dos alimentos presentes nos cardápios, a quantidade a ser comprada, considerando o consumo médio da família, o espaço disponível e as condições de armazenamento adequadas são fatores fundamentais para evitar a perda de alimentos. Conforme apresentado no capítulo 2, a definição antecipada do cardápio da semana possibilita dar mais atenção a esses aspectos e elaborar corretamente a lista de compras.

No momento da compra devemos avaliar principalmente as características e o grau de maturação de frutas e hortaliças, além das condições da embalagem e validade dos demais alimentos. Após a compra, os alimentos devem ser higienizados adequadamente e armazenados em condições ideais (consultar capítulos 1 e 2). Técnicas de conservação de alimentos como o branqueamento podem ser aplicadas antes do armazenamento (consultar capítulo 2, página 25).

No momento do preparo das refeições produza as quantidades necessárias para o consumo e tenha atenção com as perdas nas etapas de descascamento e corte dos alimentos. É importante ressaltar ainda a utilização integral dos alimentos no momento do preparo (talos, cascas, folhas, entre outras). Ao montar o prato lembre-se de servir apenas a quantidade de alimentos que for consumir. Adotando essas estratégias é possível, ainda, diminuir os gastos com alimentação.

No quadro 2 estão listadas algumas opções de preparações culinárias que podem ser inseridas no cardápio a partir de sobras de refeições anteriores e de alimentos que precisam ser utilizados de forma imediata (consultar receitas no capítulo 4).

É importante lembrar que, somente devemos reutilizar as sobras das preparações que não foram servidas (sobras limpas). Mesmo assim, as sobras limpas deverão ser mantidas sob refrigeração até o próximo momento do consumo. Recomenda-se não armazenar preparações prontas por mais de 2 dias. Algumas preparações poderão ser congeladas, porém não por mais de 30 dias.

**Quadro 2.** *Formas de inserção das sobras de alimentos nos cardápios.*

<b>SOBRAS</b>	<b>PREPARAÇÕES CULINÁRIAS</b>
<b>ARROZ</b>	Bolinho Arroz de forno Risotos
<b>CARNE ASSADA</b>	Croquete Omelete Tortas Recheios
<b>CARNE MOÍDA</b>	Croquete Recheio de panqueca Bolo salgado Tortas
<b>MACARRÃO</b>	Salada Misturado com ovos batidos



**Quadro 2.** Formas de inserção das sobras de alimentos nos cardápios.

SOBRAS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
<p><b>HORTALIÇAS</b></p>	<p>Farofa Panqueca Sopas Purês Tortas Suflês</p>
<p><b>PEIXES E FRANGO</b></p>	<p>Suflês Risoto Bolo salgado Tortas</p>
<p><b>FEIJÃO</b></p>	<p>Tutu Feijão tropeiro Virado Bolinhos</p>
<p><b>PÃO</b></p>	<p>Torradas Farinha de rosca Rabanada Pudim</p>
<p><b>FRUTAS MUITO MADURAS</b></p>	<p>Doces Bolos Sucos Vitaminas Geleias Biscoitos</p>

**Quadro 2.** Formas de inserção das sobras de alimentos nos cardápios.

SOBRAS	PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
<p><b>LEITE TALHADO</b></p>	<p>Doce de leite</p>
<p><b>ÁGUA</b> (Líquido que sobra do cozimento de alimentos em geral)</p>	<p>Risotos Arroz Feijão Purês Sopas Bolos Tortas Cozimento em geral</p>



**DICA:** caso não seja possível utilizar a água do cozimento logo após o preparo, guarde-a em recipiente próprio e congele por até 15 dias.

**OUTRAS ESTRATÉGIAS PARA APROVEITAR MELHOR OS ALIMENTOS E EVITAR O DESPERDÍCIO:**

- Verduras e legumes com menor durabilidade devem ser comprados em menor quantidade. Alterne com outras opções mais resistentes (ex.: repolho, pepino, cenoura, chuchu).
- Evite a compra de alimentos muito maduros em grandes quantidades.
- No carrinho ou na cesta de compras, disponha os alimentos mais sensíveis por cima dos demais (ex.: mamão por cima da laranja).
- Extraia e congele as polpas de frutas.
- Crie novas preparações a partir das partes dos alimentos que eram desprezadas na sua casa e das sobras.
- Cultive alimentos em casa. Você poderá iniciar sua horta plantando temperos como manjericão, cebolinha, salsinha, entre outros.
- Considere ainda cultivar e comprar Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs) como taioba, bertalha e ora-pro-nóbis. Estes alimentos são ricos em nutrientes, saborosos, de baixo custo e contribuem para a preservação da nossa biodiversidade.

# Bibliografia Consultada



CONSELHO REGIONAL DE NUTRICIONISTAS. Com casca e tudo. Disponível em: <<http://www.crn2.org.br/crn2/noticias/com-casca-e-tudo>> Acesso em: 17 abr. 2020.

SESC MESA BRASIL. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. (Mesa Brasil SESC-Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA. Rio de Janeiro: 2003.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE BRASÍLIA. Mais que Receitas: comida de verdade. Brasília, 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE BRASÍLIA. Desperdício: o vilão de todos nós. Revista Ideias na Mesa. 1ª ed., 2013.

# CAPÍTULO 4

## *Receitas Culinárias*



*Daniela Alves Silva, Maria del Carmen Bisi Molina, Loise Nascimento dos Santos, Lívia Bollis Campagnaro, Oscar Geovanny Enriquez Martinez, Luciana de Almeida Costa, Erika Madeira Moreira da Silva.*

Neste capítulo apresentaremos sugestões de receitas culinárias que contemplam a utilização de alimentos de diferentes grupos, além de preparações com o uso integral dos alimentos.

Algumas dessas receitas foram testadas e padronizadas nos projetos VegUfes e MaiSaúde, do curso de nutrição da Universidade Federal do Espírito Santo, *campus* Vitória.

## PREPARAÇÕES SALGADAS

1. Abobrinha à moda
2. Almôndegas de lentilha
3. Arroz integral ao sabor de alho
4. Biomassa de banana verde
5. Bolinho de arroz
6. Bolinho de talos, folhas ou cascas
7. Caldo de legumes
8. Cozido simples de grão-de-bico
9. Creme de beterraba
10. Farofa de folhas e talos
11. Filé de frango com farofa crocante
12. Guacamole
13. Hambúrguer de ervilha
14. Maionese de biomassa de banana verde
15. Omelete de legumes
16. Pão caseiro com sal de ervas
17. Petisco de semente de abóbora
18. Sal de ervas
19. Salada de Agrião e manga
20. Sopa de abóbora com gengibre
21. Torta de canjiquinha com ora-pro-nobis

## PREPARAÇÕES DOCES

22. Chá de casca de abacaxi
23. Cocada de melancia
24. Água aromatizada com cascas de frutas
25. Bananada integral
26. Biscoito de banana e aveia
27. Bolo de banana e maçã om aveia
28. Bolo de bagaço de milho verde
29. Bolo de iogurte
30. Brigadeiro de biomassa de banana verde
31. Pudim de goiaba com casca
32. Suco de cascas de frutas

## 1. ABOBRINHA À MODA

### Ingredientes

2 abobrinhas médias  
1 cebola média  
1 dente de alho  
1 ramo de alecrim  
3 colheres (sopa) de óleo  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo

Pré aqueça o forno a 200°C (temperatura média). Lave e higienize os vegetais. Corte a abobrinha em rodela grossas (mais ou menos 1 dedo). Descasque a cebola e partir em quatro. Regue o fundo de uma assadeira com 1 colher (sopa) óleo. Tempere a abobrinha e a cebola com o sal, pimenta, o alecrim e o restante do óleo. Arrume na assadeira a abobrinha e a cebola (sem amontoar). Coloque o dente de alho sem descascar. Deixar por 20 minutos (ou até dourar).



- A abobrinha pode ser substituída por qualquer outro legume.



## 2. ALMÔNDEGAS DE LENTILHA

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilha seca
- 1 ½ xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- Sal e cominho a gosto

### Modo de Preparo

Faça o remolho da lentilha (ver página 18) e cozinhe os grãos por 15 minutos na panela de pressão, em fogo médio. Após cozida, escorra e junte a lentilha (sem o caldo) aos demais ingredientes, misturando bem até obter uma massa. Molde as bolinhas (4-5 cm de diâmetro) e coloque em uma forma untada com óleo para assar a 180°C por 30 minutos.



- As almôndegas poderão ser regadas com molho de tomate.
- Após moldadas, as almôndegas poderão ser congeladas e utilizadas nas próximas refeições.

### 3. ARROZ INTEGRAL AO SABOR DE ALHO

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo
- 1/4 de cebola
- 1/2 colher (chá) de sal de ervas
- Alho em lascas a gosto

#### Modo de Preparo

Descasque a cebola e corte-a ao meio. Em uma panela, coloque a água e a cebola e leve ao fogo médio. Ao ferver, acrescente o arroz e o sal de ervas. Abaixar o fogo, tampe parcialmente a panela, e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos (ou até que o arroz absorva toda a água). Desligue o fogo e tampe a panela por 5 minutos (para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor). Solte os grãos com um garfo. Em uma panela pequena, aqueça o azeite e frite o alho até que fique dourado. Misture o alho frito ao arroz quente.

## 4. BIOMASSA DE BANANA VERDE

### Ingredientes

1 cacho de banana verde ou a quantidade que preferir  
Água em quantidade suficiente para cobrir as bananas

### Modo de Preparo

Com a ajuda de uma tesoura ou faca, corte as bananas para separá-las sem abrir a casca e lave-as. Coloque a água na panela de pressão para ferver e, quando levantar fervura, adicione as bananas e tampe. Quando a panela pegar pressão, conte 10 minutos. A seguir, desligue o fogo e deixe que a pressão continue cozinhando as bananas por mais 12 minutos. Após o cozimento mantenha as bananas na água quente. Vá aos poucos descascando uma à uma e coloque as polpas imediatamente no processador ou no liquidificador para bater com um pouco de água quente. Obs: A polpa precisa estar bem quente para não esfarinhar.



- Caso queira, porcione a biomassa em refratários pequenos tampados e congele-a.
- Para reconstituí-la, realize o descongelamento e bata em liquidificador, acrescentando pequenas quantidades de água quente até obter a consistência de creme espesso.

## 5. BOLINHO DE ARROZ

### Ingredientes

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

### Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos.



- Os bolinhos de arroz poderão ser incrementados com verduras e legumes de sua preferência (ex.: bolinho de arroz com taioba, bolinho de arroz com abobrinha).

## 6. BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

### Ingredientes

1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas higienizadas e picadas  
2 ovos  
5 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1/2 cebola picada  
2 colheres (sopa) de água  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes.  
Formar os bolinhos e assar em forno médio por 30 minutos.



- No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveite a água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopas, entre outras).

## 7. CALDO DE LEGUMES

### Ingredientes

2 cenouras  
1 talo de salsão  
1 cebola média  
2 folhas de louro  
2 cravos da índia  
5 grãos de pimenta-do-reino  
2 litros de água

### Modo de Preparo

Lave e higienize muito bem todos os vegetais (ver página 23). Descasque e pique a cenoura em fatias grossas, e o salsão em pedaços de 5 cm; Corte a cebola ao meio (sem descascar). Prenda cada folha de louro na cebola com o auxílio do cravo. Numa panela alta, coloque todos os ingredientes, junte os 2 litros de água e levar ao fogo alto. Quando começar a ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, sem tampa. Desligue o fogo e, com uma peneira, coe e separe os legumes. Deixe o caldo esfriar e conserve-o na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 15 dias.



- Os legumes podem ser consumidos numa salada, regando com um fio de azeite e sal.

## 8. COZIDO SIMPLES DE GRÃO DE BICO

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola média  
2 dentes de alho  
1 xícara de grão-de-bico  
2 tomates médios  
1 colher (chá) de sal  
Cheiro verde a gosto

### Modo de Preparo

Faça o remolho do grão de bico (ver página 18) e cozinhe os grãos por 10 minutos na panela de pressão, em fogo médio. Higienize os vegetais (ver página 23). Corte em pequenos pedaços a cebola, alho, temperos verdes e o tomate. Em uma panela, acrescente o óleo e refogue a cebola com alho e sal. Em seguida, acrescente o grão de bico (cozido e drenado) e o tomate. Deixe refogar por 5 minutos, mexendo sempre. No fim acrescente o cheiro verde picado e deixe refogar por mais 2 minutos.

## 9. CREME DE BETERRABA

### Ingredientes

5 beterrabas  
2 dentes de alho  
1/4 de cebola  
1 batata grande  
2 cenouras  
Suco de 1 laranja  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (sopa) de azeite  
Pão torrado e cortado em cubos  
Pimenta do reino a gosto  
Cebolinha verde a gosto

### Modo de Preparo

Higienize os vegetais (ver página 23). Coloque a beterraba em água para ferver com o alho picado, a cebola picada e a batata. Junte a cenoura e o suco de laranja. Quando estiver tudo bem cozido, tempere com sal, pimenta e azeite. Bata tudo no liquidificador para obter um creme homogêneo. Ao servir, salpique o pão torrado e a cebolinha.



## 10. FAROFA DE FOLHAS E TALOS

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de manteiga ou óleo

2 colheres (sopa) de cebola ralada

2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho

Sal a gosto

Folhas ou talos bem higienizados, picados e refogados

### Modo de Preparo

Derreter a manteiga ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar as folhas ou talos. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem.

## 11. FILÉ DE FRANGO COM FAROFA CROCANTE

### Ingredientes

1 bife grande de filé de frango  
1/2 limão  
1 colher (chá) de manteiga  
2 dentes de alho  
2 colheres (sopa) de farinha de mandioca  
Sal a gosto  
Cheiro verde a gosto

### Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C (temperatura média). Tempere o filé com o suco de limão e o sal. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e doure o alho. Acrescente a farinha de mandioca e misture bem até obter uma farofa. Junte o cheiro verde. Coloque o filé em uma assadeira, cubra com a farofa e leve ao forno pré-aquecido, temperatura média, até começar a dourar. Verifique o cozimento do frango.

## 12. GUACAMOLE

### Ingredientes

1 abacate de mais ou menos 500 g  
3 tomates  
1/2 cebola roxa  
Suco de 1/2 limão  
1 colher (sopa) azeite  
Coentro picado a gosto  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Higienize os vegetais (página 23). Corte a cebola e os tomates em cubos pequenos. Coloque a polpa do abacate em uma tigela, amasse-a bem e adicione o suco de limão imediatamente. Adicione os outros ingredientes e misture bem.

## 13. HAMBÚRGUER DE ERVILHA

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ervilha seca
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água ou de caldo de legumes quente
- 1/2 xícara (chá) de salsinha e cebolinha picados
- 1 colher (sopa) rasa de orégano desidratado
- 1 colher (chá) rasa de açafrão
- 1/2 limão
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres (chá) de sal
- Pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Faça o remolho da ervilha (ver página 18). Escorra, lave e reserve. Higienize os vegetais (ver página 23). Corte a cebola, alho, cebolinha verde, salsinha. Coloque a ervilha em uma panela e cubra os grãos com 5 xícaras de água, cozinhando por aproximadamente 15 minutos com a tampa semi aberta. A seguir, se a água não tiver secado totalmente, escorra o restante com uma peneira. Na panela em fogo médio, coloque um óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a ervilha, tempere com sal, salsinha, cebola verde, orégano desidratado, limão e o açafrão e refogue bem. Deixe cozinhar até a ervilha estar bem macia, porém ainda com o formato dela, não desmanchando. Se necessário, acrescente mais água. Desligue a panela e deixe esfriar. Quando a mistura estiver morna, adicione farinha de trigo aos poucos. Misture até obter uma massa modelável. Modele hambúrgueres, coloque em uma forma untada com óleo. Leve ao forno pré aquecido em fogo médio por 15 minutos ou até ficarem levemente dourados dos dois lados.



- Após moldados, os hambúrgueres poderão ser congelados e utilizados nas próximas refeições.

## 14. MAIONESE DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

### Ingredientes

1 xícara (chá) de biomassa de banana verde

1/2 xícara (chá) de água quente

3 colheres (sopa) de azeite

Suco de 1/2 limão

Sal a gosto

Temperos naturais a gosto (ex.: cebolinha, salsa, orégano, alho)

### Modo de Preparo

Bata bem os ingredientes no liquidificador e, caso queira, adicione temperos naturais de sua preferência (cebolinha, salsa, orégano, alho, manjericão, tomilho, açafrão, etc). Transfira a massa homogênea para um refratário com tampa e leve para geladaria.

## 15. OMELETE DE LEGUMES

### Ingredientes

6 ovos  
4 colheres (sopa) de leite  
½ colher (chá) de manteiga  
1 tomate  
1/2 cenoura média  
4 vagens  
Cheiro verde a gosto  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Higienize os vegetais (ver página 23). Retire as sementes do tomate e pique-os. Pique a cenoura em cubos pequenos, a vagem em rodela finas, o cheiro verde e reserve-os. Lave os ovos e quebre-os (um a um separadamente) numa tigela. Adicione o sal e bata bem com garfo (ou batedor de arame). Coloque a manteiga numa frigideira e leve ao fogo médio para derreter. Faça movimentos de vaivém com a frigideira para que a manteiga se espalhe pelo fundo. Coloque os ovos na frigideira. À medida que a beirada for cozinhando, empurre com uma espátula de borracha ou colher de pau para o centro da frigideira. Repita esse procedimento até que não escorra mais. Adicione o tomate, a cenoura, a vagem e o cheiro verde. Finalize dobrando a omelete na metade.

## 16. PÃO CASEIRO COM SAL DE ERVAS

### Ingredientes

300 g de farinha de trigo integral  
200 g de farinha de trigo branca  
2 xícaras (chá) de água morna  
1 colher (sobremesa) de sal de ervas  
5 g de fermento seco  
2 colheres (sopa) de chia e/ou linhaça

### Modo de Preparo

Coloque 1 xícara de água morna em uma bacia. Em seguida, acrescente o fermento seco e misture. Acrescente 2 colheres de sopa de trigo integral. Misture e deixe descansar por cerca de 15 minutos. Acrescente o restante da água. Aos poucos vá incrementando de forma alternada o trigo integral e branco, acrescente também a chia e o sal. Despeje a massa em uma bancada para começar a sovar. Segure uma ponta da massa com uma mão e estique-a na bancada com a base da outra mão. Dobre a massa sobre si mesma, de volta ao ponto inicial. Vire a massa em 90 graus e comece novamente. Deixe descansar por uma hora. Após esse tempo de crescimento, moldar o pão de acordo com sua preferência e, em forno pré-aquecido a 200°C. Coloque para assar em forma enfarinhada por tempo estimado de 45 minutos.

## 17. PETISCO DE SEMENTE DE ABÓBORA

### Ingredientes

1 xícara (chá) de sementes de abóbora crua (equivalente as sementes de 1 abóbora)

1/2 colher (sopa) de azeite

Sal e pimenta do reino moída a gosto

Opcional: páprica, cominho e cúrcuma entre outros

### Modo de Preparo

Retire as sementes da abóbora e lave-as. Deixe-as de molho por, pelo menos, uma hora em água. Depois basta secá-las com um pano de prato limpo e temperá-las da forma como quiser e levá-las ao forno até que fiquem douradas e crocantes.



## 18. SAL DE ERVAS

### **Ingredientes**

1 xícara (chá) de sal

1 xícara (cafezinho) de orégano seco

1 xícara (cafezinho) de salsa seca

1/2 xícara (cafezinho) de manjericão seco

1/2 xícara (cafezinho) de alecrim seco

### **Modo de Preparo**

Coloque o alecrim no liquidificador e bata. Acrescente o manjericão e bata. Acrescente o orégano e bata. Acrescente a salsa e bata. E por último, acrescente o sal e bater para misturar.

## 19. SALADA DE AGRIÃO COM MANGA

### Ingredientes

- 1 maço de agrião cru
- 1 unidade média de manga

### Modo de Preparo

Higienize o agrião (ver página 23) e pique-o grosseiramente. Higienize e descasque a manga e pique-a em cubos médios. Misture o agrião à manga picada.



- Combine diferentes verduras e frutas e prepare deliciosas saladas. Nessa receita, por exemplo, o agrião pode ser substituído por rúcula.

## 20. SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

### Ingredientes

500 g de abóbora

1 cebola média

1/2 colher (sopa) de azeite

1/2 litro de água

Salsinha picada e gengibre ralado a gosto

Sal a gosto

### Modo de Preparo

Higienize os vegetais (ver página 23) e corte a cebola e abóbora em cubos. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente a abóbora picada e a água. Deixe cozinhar por 20 minutos ou até a abóbora ficar mole. Espere esfriar e bata no liquidificador. Transfira o líquido batido para uma panela e leve ao fogo para aquecer. Acrescente a salsinha picada e/ou o gengibre ralado. Acerte o sal.

## 21. TORTA DE CANJIQUINHA COM ORA-PRO-NÓBIS

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de canjiquinha  
4 colheres (sopa) de farinha de arroz  
1 colher (sopa) de óleo  
6 folhas de ora-pro-nobis  
6 xícaras (chá) água  
2 colheres (sopa) de tofu (opcional)  
1 colher (chá) de orégano  
Sal a gosto

### Modo de Preparo

Cozinhe a canjiquinha com água em uma panela de pressão por 10 minutos. Reserve. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte um refratário com um pouco de óleo e farinha de arroz. Higienize e corte as folhas de ora-pro-nobis em tiras finas (ver página 23). Reserve. Corte o tofu em tiras e refogue em uma panela com um fio de óleo. Reserve. Em uma tigela, misturar a canjiquinha cozida, o ora-pro-nobis, os temperos, o sal e a farinha de arroz. Mexa bem até que se forme uma massa “com consistência de panqueca bem grossa”, se necessário, adicione um pouco de água à massa. Despeje a massa no refratário e asse por 20 minutos ou até que ela doure.

## 22. CHÁ DE CASCA DE ABACAXI

### Ingredientes

Casca de 1 abacaxi

1 litro de água

### Modo de Preparo

Ferva a água junto com a casca. Ao terminar de ferver, tampe a panela e deixe o chá descansar por alguns minutos.



- O chá fica uma delícia ao servido geladinho com folhas de hortelã.

## 23. COCADA DE MELANCIA

### Ingredientes

500 g de entrecasca (parte branca) de melancia

1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar

1 côco médio

1 xícara (chá) de água

1 colher (sopa) cheia de margarina

### Modo de Preparo

Rale o côco. Caramelize meia xícara de açúcar. Acrescente a entrecasca de melancia ralada e mexa em fogo brando. Acrescente o côco ralado, o restante do açúcar e a água. Cozinhe até soltar do fundo da panela. Passe toda a margarina numa superfície lisa e coloque o doce a colheradas.

## 24. ÁGUA AROMATIZADA COM CASCA DE FRUTAS

### **Ingredientes**

2 pedaços grandes de casca de abacaxi

Casca de 1 maçã

Casca de 1 laranja

3 folhas pequenas de beterraba

1 litro de água filtrada

### **Modo de Preparo**

Em uma jarra arrume as cascas das frutas e acrescente delicadamente a água mineral bem gelada. Deixe em geladeira por 2 horas e sirva a seguir.

## 25. BANANADA INTEGRAL

### Ingredientes

6 bananas prata ou d'água bem maduras

200 g de açúcar

10 g de canela em pau

5 g de cravo

Suco de 1/2 limão

### Modo de Preparo

Lave as bananas com casca em água corrente e escova. Corte-as em rodela. Bata no liquidificador com a água. Adicione o restante dos ingredientes. Cozinhe em fogo baixo até soltar do fundo da panela.



## 26. BISCOITO DE BANANA E AVEIA

### Ingredientes

- 4 bananas (prata ou nanica) médias maduras
- 1 xícara (chá) de flocos de aveia (aproximadamente 200 g)
- Óleo para untar forma
- 1 colher (sopa) de canela em pó (opcional)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó (opcional)

*OBS: caso as bananas não estejam maduras, adicionar 2 colheres de açúcar (opcional).*

### Modo de Preparo

Amasse as bananas com um garfo e transfira para um recipiente. Junte a aveia e misture bem. Caso tenha optado por usar canela ou cacau, adicione-os à massa. Misture até obter uma massa homogênea. Se a massa estiver muito pegajosa, acrescente um pouco mais de aveia. Modele os biscoitos no formato de sua preferência e utilize uma colher pequena para auxiliar. Coloque os biscoitos em forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Deixe assar por 15-20 minutos ou até que estejam dourados ou firmes ao toque.

## 27. BOLO DE BANANA E MAÇÃ COM AVEIA

### Ingredientes

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

3 bananas médias (de preferência maduras)

1 colher (sopa) de canela (opcional)

1 xícara (chá) de farinha de aveia (aproximadamente 200 g)

1 colher (sopa) rasa de fermento químico

1 maçã média

*OBS: Caso as bananas não estejam bem maduras, coloque uma maçã junto com as bananas para bater no liquidificador. Outra alternativa é incluir uva-passa na massa.*

### Modo de Preparo

Higienize e corte a banana e a maçã (ver página 23). Bata os ovos com o óleo no liquidificador. Adicione as bananas cortadas e a canela e continue batendo. Em outro recipiente, coloque a aveia. Misture a aveia com o conteúdo do liquidificador. Adicione fermento à massa. Adicione à massa maçã picada e/ou passas. Misture bem sem bater. Despeje o conteúdo numa forma untada com óleo e enfarinhada e leve para assar por 30 minutos a 180° ou até espetar com um palitinho e este sair limpo.

## 28. BOLO DE BAGAÇO DE MILHO VERDE

### Ingredientes

2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga  
2 xícaras (chá) rasas de açúcar  
3 gemas de ovo  
2 xícaras (chá) cheias de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de leite de côco ou leite  
1 xícara (chá) de bagaço de milho verde  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
3 claras em neve  
Sobras de queijo (opcional)

### Modo de Preparo

Bata a manteiga com o açúcar e as gemas até formar um creme. Junte a farinha, o leite, o bagaço de milho e o fermento pela ordem dos ingredientes, mexendo delicadamente. Despeje em uma forma untada e coloque alguns pedacinhos de queijo na massa. Asse por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180° ou até furar com um palitinho e este sair limpo.

## 29. BOLO DE IOGURTE

### Ingredientes

6 ovos

2 copos pequenos de açúcar

1/2 copo de óleo

3 copos de farinha

2 colheres (café) de fermento químico em pó

1 copo de iogurte natural

Manteiga para untar

### Modo de Preparo

Bata muito bem as gemas com o açúcar. Em seguida, junte o óleo, a farinha, o fermento e o iogurte e continue a bater. Por fim, adicione as claras previamente batidas em neve e misture delicadamente. Coloque a massa numa forma untada com manteiga e farinha e leve ao forno aquecido a 180° por 20 minutos ou até furar com um palitinho e este sair limpo.

## 29. BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE

### **Ingredientes**

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- Açúcar ou adoçante em pó (para forno e fogão) a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo

### **Modo de Preparo**

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até obter a textura desejada (de colher ou para enrolar).

## 30. PUDIM DE GOIABA COM CASCA

### Ingredientes

- 1 goiaba vermelha inteira (com casca)
- 1 copo de água
- 1 copo de leite
- 4 colheres (sopa) de maisena
- 6 colheres (sopa) açúcar

### Modo de Preparo

Dissolva a maisena num pouco de leite. Bata a goiaba com a água até obter um copo de suco. Junte todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Despeje o conteúdo em uma forma para pudim umedecida com água.

## 31. SUCO DE CASCA DE FRUTAS

### Ingredientes

3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas

2 litros de água

Açúcar a gosto

### Modo de Preparo

Lave bem as cascas e bata no liquidificador com água. A seguir, coe bem e adoce a gosto.



- Diversifique os sabores dos sucos, utilizando a casca de uma fruta, como a de abacaxi, maçã e manga, ou combine cascas de diferentes tipo de frutas obtendo suco de cascas misto.

# Bibliografia Consultada



DERAM, S. O peso das dietas: emagreça de forma sustentável dizendo não às dietas. São Paulo: Sensus, 2012.

SESC MESA BRASIL. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. (Mesa Brasil SESC-Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA. Rio de Janeiro: 2003.

SILVA, D.A.; OLIVEIRA, T.C. Administração de unidades produtoras de refeições: desafios e perspectivas. Rio de Janeiro: Rúbio, 2016.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE BRASÍLIA. Mais que Receitas: comida de verdade. Brasília, 2016.