

Prefeitura Municipal de Camaragibe
Secretaria de Saúde - Atenção Básica
Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF

CADERNO DE RECEITAS

UMA JORNADA PELA
COZINHA



Camaragibe 2021



Esta obra é faz parte da coleção institucional da Secretária de Saúde da Prefeitura de Camaragibe e pode ser acessada, na Biblioteca Virtual da Prefeitura de Camaragibe em: www.camaragibe.pe.gov.br

Tiragem: 1ª edição – 2021

Idealização e realização:

Regina Maria – Nutricionista NASF I

Natália Filgueira - Nutricionista NASF II

Alziane Diogenes - Nutricionista NASF III

Priscilla Gregório - Nutricionista NASF IV

Sandra Patrícia - Nutricionista NASF V

Colaboração:

Jessica Renata Pereira da Silva Vieira – Nutricionista da Educação

Géssica Pereira de Abreu – Nutricionista da Educação

Edição de gráfica:

Priscilla Gregório - Nutricionista NASF IV

Informações: PREFEITURA DE MUNICIPAL DE CAMARAGIBE. Secretaria de Atenção Básica e Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Av. Dr. Belmino Correia, 2340 - Timbi, Camaragibe - PE, CEP: 54768-000.

ÍNDICE



INTRODUÇÃO

TEMPEROS NATURAIS



RECEITAS

SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS



Carola/ Leitor(a),

O consumo de frutas, legumes e verduras exerce papel fundamental na promoção e na manutenção da saúde, sendo essencial para uma melhor qualidade de vida.

Entretanto, muitas pessoas possuem baixo consumo destes alimentos, o que pode aumentar o risco de desenvolver doenças como Obesidade, Pressão alta, Diabetes e Câncer.



Esta obra traz um compilado de receitas, que irão te ajudar a introduzir e/ou aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes e temperos naturais. Por meio de preparações simples e versáteis que utilizam o alimentos de forma integral. Tronando sua alimentação diária mais nutritiva, saborosa e econômica!

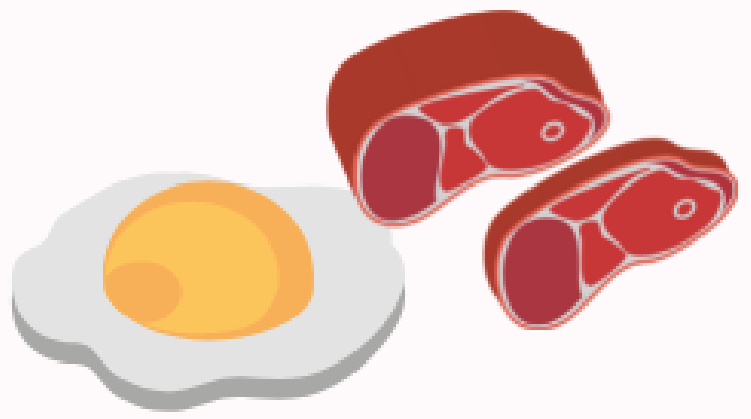


Independentemente de sua habilidade culinária, o fato é que todos podem se surpreender com a riqueza de sabores e texturas que as frutas, os legumes e as verduras Proporcionam às preparações.

Uma ótima jornada pela cozinha!



Proteínas



As proteínas são macromoléculas essenciais para o funcionamento do nosso organismo, suas funções são diversas, como formação de tecidos, transporte de substâncias, produção de hormônios, imunidade, dentre outras. Por tanto o consumo de alimentos fonte desse nutriente no dia-a-dia torna-se essencial.

Devido ao contexto da pandemia da Covid-19 os aumentos nos preços dos produtos têm aumentando de forma exponencial, fazendo com que o acesso a certos alimentos (como as carnes) se tornem cada vez mais difícil.

Os alimentos de origem animal, como as carnes (frango, peixe, boi, porco, etc), ovos, leite e derivados, são excelentes fontes de proteínas, as proteínas desses alimentos são de alto valor biológico, isto é, são de maior qualidade, sendo utilizadas pelo organismo mais facilmente. Porém esses alimentos não são as únicas fontes e podem ser substituídos. No reino vegetal, as principais fontes de proteínas são as leguminosas, como feijões, soja, lentilha, grão-de-bico, ervilha, dentre outras.

Para proporcionar ao organismo proteínas vegetais de alta qualidade é necessário fazer algumas combinações. Como combinar, sempre, uma leguminosa + um cereal. Exemplos:

- 1- Arroz + feijão
- 2- Ervilha + milho
- 3- Trigo + soja
- 4- Quinoa + milho



Segundo as recomendações realizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cada pessoa deve consumir 0,8 gramas de proteína por cada quilograma que pesa. Assim, se tivermos como referência uma pessoa que pesa 80 kg, o resultado será que precisa de 64 gramas de proteína diariamente.

Na tabela abaixo confira as quantidades de proteínas de alguns alimentos de origem animal e vegetal

Proteína animal	Quantidade	Medida caseira	Kcal	Quantidade de proteína
Carne bovina (acém cozido)	55g	2 colheres de sopa cheias	113	14,7
Frango (peito cozido e desfiado)	50	2 colheres de sopa cheia	77	15,5
Peixe (sardinha assada)	50g	2 unidades medias	78	16,1
Carne de porco (bisteca grelhada)	50	1 bife pequeno	136	14,4
Ovo	110g	2 unidades grandes	155	14,6
Fígado bovino	55g	Meio bife	119	16,4

Proteína animal	Quantidade	Medida caseira	Kcal	Quantidade de proteína
Soja (cozida)	66g	6 colheres de sopa cheias	93,3	8,3
Quinoa (crua)	50g	2 colheres de sopa cheias	176	7,06
Feijão (carioca cozido)	120g	1 Concha grande	46	6,2
Grão de bico (cozido)	45g	1 colher de arroz cheia	51	3,3
Ervilha (em vagem cozida)	90g	3 Colher(es) de sopa cheia(s)	31	2,4g
Lentilha (cozida)	25g	1 colher de sopa cheia	39	2,6



RECEITAS

Receitas

Arroz com fibra de caju

Esta receita aproveita a fibra do caju depois de feito o suco da fruta.

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Fibra de caju de 1 caju grande
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 e ½ xícara de chá de arroz
- 2 e ½ xícaras de chá de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta do reino
- 2 folhas de louro

MODO DE PREPARO

- 1º refogue a cebola, o alho e a fibra de caju no óleo;
- 2º Acrescente o arroz e refogue por aproximadamente 30 segundos, mexendo sempre;
- 3º Acrescente a água, o sal, a pimenta do reino e as folhas de louro;
- 4º Deixe cozinhar até que absorva toda a água e cozinhe o grão.

Esta receita rende 6 porções.

Porção: 2 colheres de servir.

Receitas

Cartola de banana nanica

INGREDIENTES

- 5 bananas nanicas
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de café de canela
- 2 fatias grossas de queijos coalho

MODO DE PREPARO

- 1º Descasque a banana, corte em fatias no sentido de comprimento e reserve;
 - 2º Misture o açúcar e a canela e passe as bananas nesta mistura;
 - 3º Coloque as bananas em camadas em um refratário;
 - 4º Leve ao forno pré aquecido (200 °C) por 10 minutos;
 - 5º Rale o queijo coalho no ralador grosso e polvilhe sobre as bananas;
 - 6º Leve ao forno novamente até o queijo derreter.
- Rende 5 porções.**

Receitas

Molho de pitomba

Ideal para colocar em saladas

INGREDIENTES

- 20 unidades pequenas de pitomba;
- 1 xícara de chá de água;
- 1 colher de sopa cheia de açúcar;
- 1 cravo da índia;
- 1 colher de sopa de maionese;
- ½ colher de café de sal;
- 1 colher de sobremesa de coentro picadinho

MODO DE PREPARO

- 1º Descasque as pitombas e cozinhe com a água, o açúcar e o cravo por 10 minutos;
- 2º Deixe esfriar por 1 hora;
- 3º Coe na peneira, esfregando o caroço, para retirar o máximo de polpa possível;
- 4º Misture a calda com maionese, o sal e o coentro bem picadinhos;
- 5º Serva gelado.

Rendimento: 4 porções.

Porção: 1 colher de sopa.

Receitas

Munguzá

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de milho para munguzá;
- 1 xícara de chá de leite desnatado;
- 9 colheres de sopa de leite em pó desnatado;
- $\frac{1}{4}$ de uma xícara de chá de coco ralado;
- 1 colher de café de sal;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 1 colher de chá de canela.

MODO DE PREPARO

Modo de preparo:

1º Lave o milho para munguzá (branco ou amarelo) e deixe de molho por duas horas;

2º Cozinhe o milho em uma panela de pressão, durante 1 hora em fogo médio,

com a mesma água utilizada para o molho;

3º Em seguida, após sair a pressão da panela, abra a mesma, acrescente e misture o leite desnatado, o leite em pó desnatado, o coco ralado, o sal e o açúcar ao milho e cozinhe em fogo médio por 20 minutos, com a panela aberta, mexendo com a colher para não grudar no fundo;

4º Salpique a canela e sirva.

Rendimento: 6 porções

Receitas

Arroz com fibra de caju

Esta receita aproveita a fibra do caju depois de feito o suco da fruta.

INGREDIENTES

- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Fibra de cajú de 1 cajú grande
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 e ½ xícara de chá de arroz
- 2 e ½ xícaras de chá de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta do reino
- 2 folhas de louro

MODO DE PREPARO

- 1º refogue a cebola, o alho e a fibra de cajú no óleo;
- 2º Acrescente o arroz e refogue por aproximadamente 30 segundos, mexendo sempre;
- 3º Acrescente a água, o sal, a pimenta do reino e as folhas de louro;
- 4º Deixe cozinhar até que absorva toda a água e cozinhe o grão.

Esta receita rende 6 porções.
Porção: 2 colheres de servir.

Receitas

Pão de macaxeira

INGREDIENTES

- 3 pedaços médios de macaxeira;
- 3 e $\frac{1}{2}$ xícaras de chá de água;
- 2 tabletes de fermento fresco;
- 1 colher de café de açúcar;
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 3 colheres de sopa de óleo;
- 2 colheres de chá de sal;

MODO DE PREPARO

- 1º Descasque e cozinhe a macaxeira em água;
- 2º Após cozida, escorra a macaxeira e reserve a água do cozimento;
- 3º Amasse a macaxeira até obter um purê e reserve;
- 4º Misture o fermento com o açúcar, $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo e 120 ml da água do cozimento da macaxeira. Misture até formar uma massa homogênea;
- 5º Reserve e deixe até dobrar de tamanho;
- 6º Em seguida, acrescente ao purê de macaxeira o ovo, o óleo, o sal e a massa que dobrou de tamanho;
- 7º Adicione a farinha de trigo aos poucos (dependendo da macaxeira e da farinha de trigo, essas quantidades podem ser modificadas);
- 8º Sove a massa até que fique bem lisa;
- 9º Reserve a massa mais uma vez para dobrar o tamanho e em seguida modele as bolinhas;
- 10º Unte uma forma retangular, enfarinhe e deixe que os pãezinhos dobrem mais uma vez de tamanho;
- 11º Asse os pães em forno pré aquecido (180 °C) até dourar;

Rendimento: 30 unidades.

Receitas

Assado de cascas de chuchu

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de cascas de chuchu, bem lavadas, picadas e cozidas
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 xícara de chá de pão amanhecido molhado na água ou no leite.
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 ovos inteiros batidos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1º Bater as cascas no liquidificador.

2º Colocar a massa obtida em uma tigela e misturar o restante dos ingredientes. 3º Untar um pirex ou uma forma com óleo ou margarina.

4º Despejar a massa e levar para assar até que esteja dourada.

5º Servir quente ou frio. Esta receita pode ser enriquecida, juntando à massa uma lata de sardinha desfiada.

Observação: podem também ser utilizadas as cascas de outros ingredientes: cenoura, abóbora, rabanete, beterraba, nabo ou talos de agrião, couve, brócolis etc. Refogados ou cozidos.

Rendimento: 6 porções.

Receitas

Bife de casca de banana

INGREDIENTES

- Cascas de 6 bananas maduras
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1º Higienizar as cascas das bananas e lavar em água corrente.
 - 2º Cortar as pontas.
 - 3º Retirar as cascas na forma de bifes, sem parti-las.
 - 4º Amassar o alho e colocar numa vasilha junto com o sal.
 - 5º Colocar as cascas das bananas nesse molho. Bater os ovos como se fosse omelete. Passar as cascas das bananas na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, na farinha de rosca, seguindo sempre esta ordem.
 - 6º Fritar as cascas em óleo bem quente.
 - 7º Deixar dourar dos dois lados.
 - 8º Servir quente.
- Rendimento: 4-5 porções.**

Receitas

Bolinho de casca de banana

INGREDIENTES

- 2 xícaras de casca de banana bem picadinha
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara de leite
- 1 colher de (sobremesa) de sal
- 2 xícaras de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1º Colocar em uma tigela os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole.

2º Levar ao fogo o óleo para aquecer e depois ir fazendo os bolinhos com o auxílio de uma colher.

3º Deixar fritar dos dois lados, retirar do óleo e colocar sobre um papel absorvente.

4º Servir quente

Rendimento: 8-10 porções.

Receitas

Bolinho de talos, folhas ou cascas

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1º Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes.

2º Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente.

3º Escorrer em papel absorvente.

Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo.

Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).

Rendimento: 10 porções.

Receitas

Croquete de casca de macaxeira

INGREDIENTES

- 1/2 Kg de casca de macaxeira
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de chá rasa de farinha de rosca • Óleo para fritar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1º Higienizar o aipim em água corrente.
 - 2º Retirar a casca fina (marrom) do aipim e desprezá-la.
 - 3º Retirar a casca grossa do aipim lavando-a em água corrente.
 - 4º Colocar a casca para cozinhar.
 - 5º Depois de cozida, passá-la no liquidificador.
 - 6º Numa vasilha, juntar a manteiga, a farinha de trigo e os ovos à casca do aipim batida, até que forme uma massa consistente.
 - 7º Enrolar os croquetes, passar na farinha de rosca e fritar em óleo quente.
- Rendimento: 6-8 porções.**

Receitas

Ensopadinho de entrecasca de melancia ou mamão

INGREDIENTES

- 3 a 4 xícaras de entrecasca de melancia • 1/2 tomate
- 1/2 cebola cortada picadinha
- 1/2 dente de alho
- salsa e cebolinha picados • óleo de soja
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1º Fazer um refogado com o óleo, tomate, cebola, sal e alho.
 - 2º Juntar a melancia cortada em cubos e colocar água pura ou com caldo de carne.
 - 3º Deixar cozinhar um pouco.
 - 4º Juntar a salsa e a cebolinha picadas.
 - 5º Cozinhar mais um pouco, sem deixar amolecer muito
- Rendimento: 4 porções.**

Receitas

Suflê de cascas de legumes

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas (pode ser de 1 tipo de legumes ou de vários)
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de café de sal
- 1 pacote de queijo ralado

MODO DE PREPARO

- 1º Aquecer o leite e juntar a margarina, as folhas de legumes e por último a farinha de trigo.
 - 2º Acrescentar o sal, retirar do fogo e deixar esfriar.
 - 3º Juntar as gemas e o fermento, mexendo bem.
 - 4º Bater as claras em neve e misturar delicadamente.
 - 5º Colocar esta mistura em uma forma untada e levar ao forno até c
- Rendimento: 6 porções.**

Receitas

Chips

INGREDIENTES

- Cascas de batata

Obs.: Você pode utilizar, também, cascas de cenoura, beterraba, chuchu ou mandioquinha.

MODO DE PREPARO

1º Leve-as ao forno, em temperatura baixa, sobre papel manteiga e salpicadas de um pouco de sal grosso e alecrim, até secarem e ficarem crocantes.

Receitas

Pão de folhas e talos

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de açúcar
- 3 colheres (chá) de sal
- 1 tablete de fermento biológico
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 4 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Óleo e farinha para untar

MODO DE PREPARO

- 1º Coloque folhas e talos no liquidificador com a água e bata bem.
- 2º Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo.
- 3º Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador.
- 4º Amasse até desgrudar das mãos.
- 5º Deixe a massa descansar até dobrar de volume.
- 6º Amasse novamente e forme os pães, colocando em assadeira untada.
- 7º Deixe a massa crescer novamente.
- 8º Leve para assar em forno moderado a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Receitas

Refrigerante caseiro

INGREDIENTES

- 4 cenouras grandes com casca
- 1 xícara (chá) de suco de limão
- Casca de uma laranja
- 3 litros de água sem gás
- Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador as cenouras com 2 xícaras (chá) de água sem gás.
- 2º Coe e reserve o resíduo, que pode ser utilizado em outras preparações.
- 3º Junte ao suco de cenoura o suco de limão e a casca de laranja.
- 4º Bata novamente e coe.
- 5º Acrescente água, açúcar e gelo. Se quiser,
- 6º misture um pouco de água com gás.

Receitas

Patê de talos

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena
- 1 colher (chá) rasa de sal
- Salsa e cebolinha a gosto
- 1 xícara (chá) de talos cozidos
- (de agrião, espinafre, brócolis etc.)
- 1/2 xícara (chá) de maionese caseira ou abacate

MODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o óleo e refogue a cebola picada.
 - 2º Acrescente os talos picados e cozidos, a salsa e a cebolinha e deixe refogar.
 - 3º Coloque o sal, deixe esfriar e acrescente a maionese.
 - 4º Bata no liquidificador.
- . Sugestão: ideal para canapés e bolachas salgadas

Receitas

Salada de casca de abóbora

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- (de qualquer variedade)
- 1 xícara (chá) de cebola cortada em tiras finas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre
- Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- 1º Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca.
- 2º Em uma panela, coloque a água para ferver e cozinhe a casca.
- 3º Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar.
- 4º Junte a cebola, o orégano, o azeite, o vinagre e o sal.
- 5º Leve à geladeira antes de servir.

Receitas

Sopa de talos

INGREDIENTES

- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura)
- 1 xícara (chá) de água (para bater os talos)
- 1 litro de água
- 2 batatas cortadas em cubos
- 1/2 cenoura cortada em cubos
- 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, refogue o alho e a cebola e reserve.
- 2º Lave bem, pique e depois bata bem os talos com mais 1 litro de água.
- 3º Junte as batatas, a cenoura e o sal e deixe ferver um pouco.
- 4º Sirva quente.

Receitas

Bananada de casca de banana

INGREDIENTES

- 1 kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 envelope de gelatina sem sabor incolor
- Açúcar para passar os doces
- Óleo ou margarina para untar

MODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe as cascas de banana com 1 xícara (chá) de água e bata no liquidificador até formar um purê homogêneo.
 - 2º Leve para a panela o purê e o açúcar e deixe cozinhar, mexendo sempre. Quando o doce estiver quase pronto, retire a panela do fogo.
 - 3º À parte, hidrate a gelatina em 1/2 xícara (chá) de água fria e despeje-a no doce, mexendo até que dissolva.
 - 4º Volte a panela ao fogo, mexendo sempre para não queimar, até que o doce solte da panela.
 - 5º Quando der o ponto, retire do fogo e coloque em um recipiente untado com óleo ou margarina.
 - 6º Deixe esfriar. Coloque o doce na geladeira até o dia seguinte.
 - 7º Corte-o em pedaços e passe no açúcar.
- Sugestão: adicione 1 colher (sopa) de suco de laranja para o doce ficar

Receitas

Risoto de casca de melancia

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de casca de melancia ralada (usar a parte verde)
- 3 xícaras de chá de arroz cozido (pode aproveitar pra usar o arroz que ficou do almoço do dia anterior)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (pode ser substituído por óleo de soja ou margarina)
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- 3 xícaras de chá de água
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Esalde a casca da melancia e reserve;

Leve ao fogo o azeite, o o alho e a cebola e deixe dourar. Acrescente a casca da melancia, o cheiro verde, o leite, e deixe levantar fervura. Acrescente o arroz cozido, o queijo ralado e o sal a gosto (com moderação) e deixe engrossar.

A receita pronta rende 5 porções.

Receitas

Bananada de casca de banana

INGREDIENTES

- 1 kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 envelope de gelatina sem sabor incolor
- Açúcar para passar os doces
- Óleo ou margarina para untar

MODO DE PREPARO

1º Cozinhe as cascas de banana com 1 xícara (chá) de água e bata no liquidificador até formar um purê homogêneo.

2º Leve para a panela o purê e o açúcar e deixe cozinhar, mexendo sempre.

Quando o doce estiver quase pronto, retire a panela do fogo.

3º À parte, hidrate a gelatina em 1/2 xícara (chá) de água fria e despeje-a no doce, mexendo até que dissolva.

4º Volte a panela ao fogo, mexendo sempre para não queimar, até que o doce solte da panela.

5º Quando der o ponto, retire do fogo e coloque em um recipiente untado com óleo ou margarina.

6º Deixe esfriar. Coloque o doce na geladeira até o dia seguinte.

7º Corte-o em pedaços e passe no açúcar.

Sugestão: adicione 1 colher (sopa) de suco de beterraba para o doce ficar

Receitas

Bolo de Aveia e Banana com Casca

INGREDIENTES

- 4 bananas médias maduras com casca
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 4 colheres de sopa de óleo de soja cru
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 3 xícaras de aveia em flocos
- Canela em pó a gosto
- Açúcar e canela em pó para polvilhar a forma

MODO DE PREPARO

1º Cozinhe as cascas de banana com 1 xícara (chá) de água e bata no liquidificador até formar um purê homogêneo.

2º Leve para a panela o purê e o açúcar e deixe cozinhar, mexendo sempre.

Quando

o doce estiver quase pronto, retire a panela do fogo.

3º À parte, hidrate a gelatina em 1/2 xícara (chá) de água fria e despeje-a no doce, mexendo até que dissolva.

4º Volte a panela ao fogo, mexendo sempre para não queimar, até que o doce solte da

panela.

5º Quando der o ponto, retire do fogo e coloque em um recipiente untado com óleo ou margarina.

6º Deixe esfriar. Coloque o doce na geladeira até o dia seguinte.

7º Corte-o em pedaços e passe no açúcar.

Sugestão: adicione 1 colher (sopa) de suco de beterraba para o doce ficar

Receitas

Bananada de casca de banana

INGREDIENTES

- 1 kg de casca de banana
- 1 kg de açúcar
- 1 1/2 xícara (chá) de água
- 1 envelope de gelatina sem sabor incolor
- Açúcar para passar os doces
- Óleo ou margarina para untar

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180°C.

Lave as bananas em água corrente, corte as pontas pretas e descasque-as, coloque as cascas no liquidificador, adicione os ovos, o açúcar e o óleo e bata até obter um creme homogêneo. Amasse as bananas com um garfo e coloque em uma vasilha.

Acrescente o creme e a canela em pó e misture. Adicione a aveia, misture bem e coloque o fermento, mexendo delicadamente. Unte com óleo uma forma redonda, com furo no centro. Faça uma mistura com um pouco de açúcar e canela e polvilhe em toda a forma. Coloque a mistura na forma e leve ao forno a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

A receita pronta rende 10 porções.

Receitas

Caldo de Legumes com Cascas e Talos

INGREDIENTES

- cascas de cebola
- cascas e talos e folhas de cenoura
- folhas de alho-poró
- cascas de batata
- talos e folhas de brócolis e couve
- cascas de alho
- talos de salsa e coentro e cebolinha
- miolo de abobrinha
- Sal e temperos a gosto (acafrão, manjericão, orégano, pimenta, cúrcuma, limão, curry, páprica, cominho, colorau, etc)

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela, adicione água e cozinhe em fogo baixo por 40–60 min; Quanto mais você cozinhar, mais concentrado o caldo vai ficar. Em seguida, coe o caldo cozido e o armazene num potinho ou congele em cubinhos numa forma de gelo.

Receitas

Biscoitinhos com cascas de goiaba

INGREDIENTES

- Casca de goiaba - 2 unidades de goiaba
- 3 xícaras (chá) de Farinha de trigo
- xícara (chá) de Margarina
- 3 colheres de sopa Açúcar

MODO DE PREPARO

Pique a casca de goiaba em tirinhas e reserve. Numa vasilha, misture a farinha, o açúcar e a margarina. Amasse até formar uma massa homogênea, misture as casquinhas picadas, molde os biscoitinhos em formato arredondado e leve para assar em forno médio preaquecido até dourar.

Receitas

Salada de Casca de Maracujá

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de Casca de maracujá
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de azeitona preta
- 4 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sobremesa de mostarda
- 2 colheres de sopa de salsa

MODO DE PREPARO

Descasque o maracujá e corte a parte branca em cubinhos, deixando de molho em água quente pelo menos por 4 horas. Escorra e cozinhe até ficar macia. Deixe esfriar e reserve. À parte pique a azeitona, acrescente maionese, mostarda e salsa. Coloque sal a gosto. Sirva gelada

Dica: Use a polpa do maracujá para fazer suco.

SAZONALIDADE DOS ALIMENTOS

O QUE VOCÊ PRECISA SABER



Importância da sazonalidade dos alimentos

A grande maioria dos alimentos, como peixes, frutas, verduras e legumes são encontrados em quase todos os meses do ano. Porém é muito importante saber que cada um apresenta um período ideal para ser cultivado e colhido e no caso dos peixes, um período certo para sua reprodução.

A esse período do ano damos o nome de sazonalidade dos alimentos.

O ideal é consumirmos os alimentos dentro da sua época sazonal. Pois se desenvolvem de acordo com a sua safra natural, momento em que a natureza produz sem necessidade de intervenção tecnológica.

E isso traz grandes benefícios para a saúde, meio ambiente e para a economia.



Principais benefícios

•Mais fresco e melhor sabor:

O uso de fertilizantes para a produção de frutas fora do seu período sazonal, por exemplo, faz com que a polpa da fruta concentre mais água e conseqüentemente menos nutrientes e sabor. Em contrapartida quando o alimento é cultivado e colhido no momento certo, ele atinge o seu ponto máximo de maturação e desenvolvimento, garantindo frescor e intensificação do sabor e aroma, tornando-se mais suculento!

•Valor nutricional superior:

Outra característica dos alimentos sazonais é a concentração de nutrientes mais elevadas, quando frescos e maduros. Pois no período sazonal cada alimento atinge o ápice do seu desenvolvimento de acordo com as características de sua espécie. Além disso, nossas necessidades nutricionais diferem para cada estação do ano e os alimentos da época nos fornecem os nutrientes necessários para cada um desses momentos. Por exemplo: no verão são mais abundantes os alimentos ricos em água, pois contribuem para a hidratação nesses meses mais quentes do ano. Já no inverno é a época de alimentos ricos em vitamina C, que auxiliam na imunidade nos meses em que estamos sujeitos a resfriados.



Principais benefícios

- **Preços mais baixos:**

A produção dos alimentos correspondentes à estação tendem a ter custos reduzidos, devido a sua reprodução natural e ao aumentando da oferta e grande disponibilidade desses alimentos nas feiras e supermercados.

- **Sustentabilidade:**

Os alimentos sazonais comumente são produzidas em locais próximos aos seus pontos de distribuição e são frequentemente encontrados em feiras livres. Dar preferência ao consumo desses alimentos contribui para a redução do impacto ambiental uma vez que essa prática “impulsiona a economia local, diminuindo as distâncias entre produtor e consumidor, o que reduz o desperdício de produtos durante o seu transporte e aumentam as chances de adquirir um produto mais seguro em relação a resíduos de agroquímicos. Bem como, também, protege o meio ambiente, uma vez que o uso e a utilização dos adubos químicos, dos defensivos agrícolas e das sementes modificadas formam um círculo vicioso, porque essas plantações necessitam cada vez mais de adubação e proteção de químicos para se desenvolver, além de empobrecerem o solo em longo prazo.



sazonalidade das frutas



Frutas

- Início ou fim de safra, com tendência à alteração de preços.
- Entressafra, com tendência a preços equilibrados com variação, devido à alta procura.
- Safra, com tendência a preços baixos e produtos de melhor qualidade.

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Abacaxi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Banana-maçã	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Banana-nanica	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Banana-prata	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Caqui	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Coco verde	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Figo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Goiaba	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Jabuticaba	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Laranja	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Limão	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maçã	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mamão Formosa	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Manga	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Maracujá	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melancia	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Melão	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Morango	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pêra	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pêssego	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Tangerina	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Uva	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

sazonalidade das verduras e legumes

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora												
Abobrinha italiana												
Batata-inglesa												
Batata-doce												
Berinjela												
Beterraba												
Cebola												
Cenoura												
Chuchu												
Inhame												
Jiló												
Mandioca												
Pepino												
Pimentão												
Quiabo												
Tomate												
Vagem												

Fonte: Ceagesp, Embrapa, Instituto Agromônico de Campinas e Instituto Brasileiro de Frutas



Legumes e Verduras

- Início ou fim de safra, com tendência à alteração de preços.
- Entressafra, com tendência a preços equilibrados com variação, devido à alta procura.
- Safra, com tendência a preços baixos e produtos de melhor qualidade.

Referências

JACOB, Michelle; CINTRA, Nilson; ALMEIDA, Angela (Org.).
Culinária selvagem: saberes e receitas de plantas alimentícias não
convencionais. Natal: EDUFRN, 2020.

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

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.
Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros
/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde,
Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério
da Saúde, 2015. 484 p. : il.

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral
dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa
Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa
Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA.

